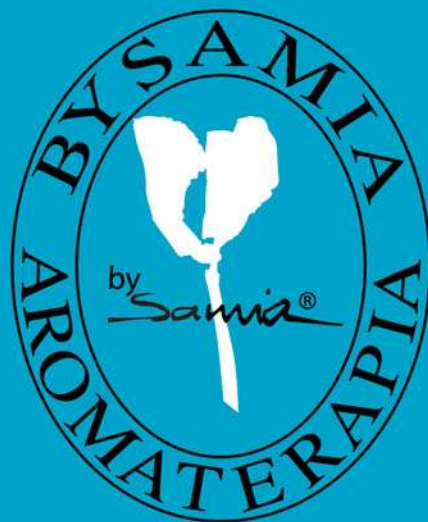


AROMATERAPIA

samía maluf







AROMATERAPIA

Uma Abordagem Sistêmica

Samia Maluf

Copyright©

Samia Maluf

Texto

Samia Maluf

Roberta Maluf de Campos Tomasi

Daniel Luciano Tomasi

Capa e Projeto Editorial

Helenice Soares Cabete Biava

Edição e revisão de texto

Tânia Fernandes

Ilustração

Fábio Benedetto

Dados Internacionais Catalogação na Publicação (CIP)
Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Maluf, Samia

Aromaterapia : v. I / Samia Maluf

-- São Paulo : Ed. do Autor, 2007

Aromaterapia/ Uma abordagem sistêmica

ISBN 85-906591-0-0

1. Uma abordagem sistêmica 2. Aromaterapia
I. Título.

00-0000

CDD - 000.0000

Índices para catálogo sistemático:

1. Aromaterapia : Uma Abordagem Sistêmica 000.0000

1. Prefácio	09	4.10. Brincando com aromaterapia	24
2. Introdução	11	5. Árvore dos Aromas	26
3. O que é Aromaterapia?	13	5.1. De onde surgiu a divisão dos aromas em notas?	28
Evento Histórico	14	Tabela das notas aromáticas	29
4. O que são Óleos Essenciais	17	5.2. Conotação olfativa	30
4.1. Características dos óleos essenciais		5.3. Homem-árvore	32
4.2. Óleos essenciais <i>versus</i> essências		5.4. A sinergia perfeita	33
4.3. O que são óleos vegetais carreadores?	18	6. Principais Óleos Essenciais	34
4.4. Características de um bom produto		7. Os carreadores	67
4.5. Precauções		7.1. Óleos Vegetais	
4.5.1. Banhos	19	7.2 Outros Carreadores	72
4.6 Métodos de utilização	20	Dicas	73
4.7 Composição química	22	Bibliografia/Sites	80
4.8. Desvendando a Química			



1. PREFÁCIO

Ao estudar tratados terapêuticos milenares, das mais variadas culturas, notei um ponto em comum: as terapias eram propostas sagradas, com a meta de harmonizar corpo-mente-universo da pessoa atendida, reconectando-a com seu ser.

Ao estudarmos as técnicas terapêuticas chinesas ou indianas, com mais de cinco mil anos de existência, os tratamentos eram pontos a serem estimulados pela acupuntura, massagens com óleos aromáticos, dieta específica para cada fenótipo (a genética do indivíduo), mais o meio ambiente, resultando em características pessoais. Nos tratamentos eram usadas diversas técnicas, tais como: abertura do consciente, alimentação da estrutura, prescrição de remédios e intervenção corpórea.

Assim sendo, cabia ao terapeuta avaliar quais pontos estariam abertos para receber estímulos, pois se fossem utilizados sem os critérios acima, seriam trabalhados somente os sintomas e não as causas, perdendo o caráter profundo e sagrado, diminuindo a possibilidade de evolução e superação ao desequilíbrio constatado.

Quanto mais profundo meus estudos, percebo que tais terapêuticas, hoje em dia, estão deturpadas, parecendo que nunca conseguiremos atingir o grau de qualidade de milênios atrás. Foi este fator que me fez abandonar as intervenções sintomáticas e dedicar-me a um trabalho holístico, distinguindo entre os acessórios e os essenciais.

Devido a minha formação como psicóloga e psicoterapeuta, priorizei o diálogo com o cliente, constatando que a visão como um todo de suas enfermidades, surtia mais efeito do que visualizar somente o sintoma, como a maioria o faz. Passei a utilizar as sumarizações pessoais, que são verdadeiras mensagens, de seu interior para o EU verdadeiro, do inconsciente para o consciente, onde a intervenção, nestas questões, leva a auto-harmonização dos sintomas, físicos ou psíquicos, sempre com o despertar dos recursos próprios, por meio da ampliação da consciência, utilizando ferramentas próprias e da natureza: somente o essencial.

A grande verdade é que aprendi o que a natureza tem de melhor, os óleos essenciais, ou a alma da planta, colocando a mesma à disposição de todos aqueles que querem resgatar seu essencial, ou sua alma. E a grande verdade de tudo isso é que nada é totalmente inédito. Daí, gostaria de transmitir que as ervas, hoje representadas pela aromaterapia, são símbolos de tudo aquilo que é curativo e vivificante, restaurando a saúde, a virilidade, a fecundidade, o parto e a riqueza. Plantas curativas descobertas e criadas por deuses o que ilustra a crença universal que a cura só pode vir de uma dádiva divina, como tudo o que é ligado à vida.

A utilização de ervas com intuitos terapêuticos é anterior a humanidade, pois os animais instintivamente sabem quais e quanto das ervas devem utilizar para melhorar seus distúrbios. Isto a partir da aromaterapia, vem sendo resgatado nos dias atuais por intermédio dos óleos essenciais, já que o ser humano se isolou e afastou-se da natureza, perdendo sua capacidade de percepção. Mas, algumas culturas, como os orientais, mantiveram as tradições da utilidade de cada planta, o que agora posso transmitir não somente oralmente, mas utilizando-me da tecnologia atual.

Sâmia Maluf



QUEM É A BY SAMIA®

A By Samia® é uma empresa voltada para os conceitos da Aromaterapia e Aromacologia, buscando mais qualidade de vida para as pessoas, por meio da utilização de óleos essenciais.

A By Samia® resgatou na Aromaterapia ferramentas que auxiliem nossas vidas. Dessa forma, pesquisou a trajetória dos óleos essenciais desde a Antigüidade, encontrando suas diversas possibilidades de utilização, sempre com o objetivo de estimular o bem-estar físico e mental.

Assim, a By Samia® traz novamente a natureza para perto de nós, como no tempo de nossos avós, só que agora de forma mais fácil e eficaz.

2. INTRODUÇÃO

Para o homem, o ideal é viver uma vida saudável, feliz e inspiradora. Dentre estas três coisas a saúde é a principal, pois sem ela não podemos estar felizes ou inspirados. Acredito que uma das chaves para a boa saúde é ter um corpo saudável, no qual os nutrientes circulam adequadamente e as toxinas são eficazmente expelidas.

Os alimentos nos fornecem os nutrientes necessários, já os exercícios, os banhos e as massagens nos possibilitam não só manter a saúde física, mas também a mental.

Gostaria de transmitir, neste breve relato, as idéias, conceitos e vivências que tive em busca de uma vida equilibrada e saudável por meio da aromaterapia, associada aos métodos mais simples e naturais. Pretendo ressaltar o objetivo, missão e filosofia da minha empresa: a By Samia®, *que é colocar à disposição de todos que querem resgatar seu essencial ou sua alma, com o que a natureza tem de melhor, os óleos essenciais, símbolos de tudo que é curativo e vivificante para restaurar a saúde e o espírito, de uma maneira completa abordando o sintoma e a causa. Auxiliando, assim, as pessoas na busca do equilíbrio vital (Working Life Balance).*

Aprendi que podemos disponibilizar os óleos essenciais àqueles que querem resgatar sua própria alma. Sabemos que nada é totalmente

inédito. Sempre houve alguém, em algum lugar, em alguma época, que já fez algo parecido ou talvez até bem melhor. Por isso que Confúcio dizia: “Eu transmito, não crio”.

A planta, de um modo geral, simboliza a energia solar condensada e manifesta um prisma, decompondo o espectro solar em cores, formas e aromas variados. Capta, também, as forças essenciais da Terra.

Enquanto manifestação da vida, esta energia é inseparável das águas, que representam o não manifesto, da potencialidade e das latências. As ervas e os óleos são partes da criação cósmica.

As tradições possuem milhares de anos de bons serviços prestadas a humanidade e devem ser levadas a sério. Os antigos observavam as características de personalidade de cada planta ou erva, e já sabiam, por analogia, a que tipo de pessoa ela auxiliaria por ressonância, independente de quais fossem seus sintomas físicos ou sintomas emocionais.

Espero, com este livro, apresentar um pouco do vasto universo e/ou revelar o feiticeiro que temos em nós. E, acima de tudo, ensinar como usar e conhecer esta terapia, aproximando-nos da natureza, como no tempo de nossos avós, com a facilidade e a praticidade dos dias atuais.

Samia Maluf



3. O QUE É AROMATERAPIA?

Aromaterapia é a ciência, e também a arte da terapêutica, por meio da utilização de substâncias aromáticas naturais - os óleos essenciais. A aromaterapia trabalha seu corpo de uma maneira natural e holística. Os óleos essenciais gentilmente atuam no corpo restaurando nossas energias curativas e proporcionando o balanceamento entre corpo, mente e espírito. Ela complementa outras terapias, tanto as convencionais quanto as alternativas, que buscam a cura.

Há evidências de que, durante a Antigüidade, as ervas aromáticas eram usadas na culinária e na medicina. A fumaça ou a fumigação foi provavelmente um dos usos mais antigos das plantas aromáticas com efeitos alucinógenos, estimulantes ou calmantes. Gradualmente, um acervo de conhecimentos sobre as plantas foi acumulado, ampliado e passado a centenas de gerações.

A medicina aromática vem sendo utilizada desde o antigo Egito, onde mais se desenvolveu. No início deste século, pesquisadores como Gattefossé saíram em busca do antigo conhecimento - a *terapia vegetal*. A expansão da aromaterapia na Europa começou com a publicação do livro do cirurgião do exército francês, Dr. Jean Valnet, que realizou experiências com óleos essenciais para tratamento de feridos durante a 2ª guerra Mundial.

A partir desta época, introduziram a aromaterapia na profissão médica francesa. Na Inglaterra, os óleos essenciais estão sendo empregados em muitos contextos hospitalares: salas de parto, unidades de terapia intensiva e nas salas de espera, onde ficam os parentes apreensivos.

A maioria das pesquisas sobre óleos essenciais concentra-se em suas qualidades medicinais. Conscientemente os aromaterapeutas usam os óleos essenciais para promover embelezamento da pele, cura para alma e relaxamento para a mente.

Datas aproximadas

Evento Histórico

França – 18.000 aC

Uso de ervas curativas em pinturas em cavernas

Índia – 5000 aC

Conhecimento de ervas aromáticas para medicina e uso dos óleos essenciais na Medicina Ayurveda

Egito – 4500 aC

Uso de substâncias aromáticas por sacerdotes para utilizar em cerimônias, fazer perfumes e cosméticos e para o uso medicinal.

China – 2700 aC

Shen Nung – escreve o “Livro das Ervas”

Grécia – 400 aC

Hipócrates menciona os efeitos de mais de trezentas plantas sobre o corpo humano - 400aC

Roma – 30 dC

Roma tornou-se a Capital Mundial dos banhos. Os óleos eram usados em massagens ou como pós-banho.

Grécia – 30 dC

O médico Galeno recorria às plantas para tratar os gladiadores, escreveu sua obra conhecida por Galênica.

Grécia – Século I

O médico Pedacius Dioscórides escreveu um livro sobre medicina herbal. Foi a partir dos estudos de Discórides que os óleos essenciais passaram a ser usados em larga escala.

Damasco – Século I-II

Os árabes avançaram com os seus conhecimentos em química e produziram uma gama de perfumes, incluindo os óleos aromáticos.

Datas aproximadas

Evento Histórico

Pérsia – 980-1037 dC.

Ali-Ibn Sina ou Avicena estudou o uso de mais de oitocentas plantas e escreveu livros sobre suas propriedades. Descoberta a forma de destilação do álcool, que tornou possível a produção de perfumes - 1ª destilação a vapor de óleo essencial de Rosa.

Europa – Século XIV

Pinho e olíbano eram queimados nas ruas e usados durante a epidemia de peste bubônica ou negra.

Estrasburgo – ano de 1500

Jerome Brunshwig publica um tratado sobre destilação de óleos essenciais.

Suíça – 1576

O médico Paracelso estudou a extração do que se chamou “alma das plantas”.

França – 1533

Catherine de Médicis trouxe seu perfumista particular para a França.

França – Grasse – 1540

Inicia-se a comercialização de óleos essenciais na forma de remédios e de componentes para perfumaria.

Suíça – início do século XVI

O médico Paracelso escreveu “The Great Surgery Book”.

Alemanha – 1600

Os óleos, e em especial, os essenciais de lavanda e junípero começaram a ser mencionados pela farmacopéia alemã.

Inglaterra – 1652

Nicholas Culpeper publica um livro com os efeitos terapêuticos de centenas de ervas medicinais

Alemanha – século XVII

A abadessa alemã (St.) Hildegarde de Bigen conhecia as propriedades terapêuticas da lavanda.

Europa – século XVII

Mais de cem óleos essenciais foram utilizados para tratar disfunções.

Datas aproximadas

Evento Histórico

Europa – 1803	Com a revolução industrial, os óleos essenciais e sua utilização terapêutica caem em desuso.
Europa – início do séc. XIX	Cientistas europeus começaram a pesquisar novamente os efeitos dos óleos essenciais.
França – 1928	René Maurice Gatefossé lançou seu livro “Aroma Therapie”.
França – 1937	O conceito moderno e atual da aromaterapia foi criado pelo químico René Maurice Gatefossé.
França – 1940	Albert Couvreur publicou um livro sobre o uso medicinal dos óleos essenciais.
França – 1945	Jean Valnet empregou os óleos essenciais na cura de pessoas com gangrena, durante a Segunda Guerra Mundial.
Itália – 1965	Paolo Rosveti, psiquiatra, pesquisava os efeitos dos óleos essenciais em pacientes com distúrbios emocionais.
Bélgica – 1967	À Marguerite Maury é creditado o uso moderno da aromaterapia.
Inglaterra – 1977	Robert Tisserand escreveu seu primeiro livro sobre o assunto.
Inglaterra - 1978	Shirley Price fundou o Shirley Price College of Aromatherapy.
Brasil – 1979	A aromaterapia é trazida ao Brasil.
Inglaterra – 1987	Valerie Ann Worwood - aromaterapeuta clínica premiada Doutora de Medicina Alternativa pela Universidade Aberta de Medicina Complementar do Sri Lanka.
Brasil – 2001	Surge a empresa By Samia Aromaterapia ®



4. O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS?

Os óleos essenciais são substâncias complexas, de poder volátil e fragrância variável, proveniente de folhas, flores, talos, caule, haste, pecíolo, casca, raízes ou outro elemento, produzidos por praticamente todas as plantas, em especial pelas Lauraceas, Mirtáceas, Labiadas, Rutáceas, Umbelíferas, etc., constituídos por centenas de substâncias químicas, como Álcool, Aldeídos, Esteres, Fenóis e Hidrocarbonetos.

Os óleos são encontrados em várias plantas na forma de pequenas gotas entre as células, onde agem como hormônios, reguladores e catalisadores. Parece que seu papel é o de ajudar a planta a se adaptar ao meio ambiente, por isso sua produção aumenta conforme o estresse.

4.1 Características dos óleos essenciais

Sabor: geralmente acre (ácido) e picante.

Cor: Quando recém-extraídos são geralmente incolores ou ligeiramente amarelados. Poucos são os óleos que apresentam cor, pois dependem muito dos compostos existentes.

Estabilidade: em geral os óleos não são muito estáveis, principalmente na presença de ar, luz, calor, umidade e metais.

A maioria dos óleos possui índice de refração e são opticamente ativos, propriedades estas usadas na sua identificação e controle de qualidade. A função básica dos óleos essenciais nas plantas é a de proteção contra pragas, doenças e até da invasão de outras plantas e também como atração de animais, ou outras plantas, favorecendo o processo de polinização. O uso controlado dos óleos essenciais recebe o nome de aromaterapia.

4.2 Óleos essenciais versus essências

Os aromas naturais são extraídos diretamente das plantas, seja de sua raiz, de seu caule, de sua semente, de sua flor ou de seu fruto. Estes são conhecidos como óleos essenciais, possuem propriedades e ação terapêuticas, além de

propriedades farmacológicas e seu aroma é característico de acordo com a planta de onde foi extraído.

Os aromas sintéticos são desenvolvidos em laboratórios e podem muitas vezes reproduzir com perfeição o aroma de couro novo ou de um pão recém-saído do forno. Estes aromas são substâncias mais baratas e agem apenas em nossa memória olfativa, já que não possuem ação terapêutica.

4.3 O que são óleos vegetais carreadores?

São os óleos graxos, chamados carreadores, prensados à frio, de nozes, sementes entre outras partes das plantas. São aqueles que se utilizam em aromaterapia para conduzir os óleos essenciais, por meio de massagens, para a epiderme, derme (absorção pela pele), corrente sanguínea, linfática etc. São os veículos que “carregam” os óleos essenciais para dentro de nosso organismo, pois os óleos essenciais possuem partículas pequenas e voláteis que, ao contato com a pele, evaporam rapidamente, não dando tempo de penetrar em nosso organismo. Os carreadores levam, então, os óleos essenciais para dentro de nosso organismo. Os principais carreadores são os óleos vegetais como de semente de uva,

girassol, gergelim, entre outros, mas é possível utilizar também cremes, argila e gel. Lembrando sempre que estes últimos não devem ter em sua composição ingredientes animais ou minerais.

4.4 Características de um bom produto

Procure sempre por estes itens nos rótulos dos óleos essenciais:

- Nome em latim
- Frasco
- Registro no Ministério da Saúde/Anvisa
- Químico responsável
- Lote
- Prazo de validade
- Laudo/certificado de procedência (este último pode ser solicitado à empresa).

Uma boa forma de saber se o produto é de boa procedência é a indicação de amigos confiáveis e principalmente a sua percepção sobre o óleo. O ditado: “ver pra crer” se aplica bem.

4.5 Precauções

Devem ser tomados cuidados especiais com crianças pequenas, gestantes e idosos:

a) A aromaterapia pode ser útil durante a gravidez, mas apenas sob a orientação de um profissional qualificado. Utilizar somente o óleo de Camomila

romana e o óleo de Lavanda, em baixa dosagem.

b) Para crianças e bebês use quantidade extra diluídas. Ou seja 25% da dosagem mínima (1%).

c) Mantenha os frascos longe do alcance das crianças.

d) Mantenha os óleos longe dos olhos.

e) A não ser em casos indicados, não aplique óleos essenciais puro diretamente na pele pois podem causar reações, exceto Lavanda e Tea tree.

f) É aconselhável fazer um teste de sensibilidade.

g) Os óleos essenciais são solventes e inflamáveis, portanto mantenham longe do fogo, plástico e madeira.

h) Nunca faça uso de óleo essencial oralmente, somente sob orientação médica.

i) Se estiver tomando remédios homeopáticos consulte seu médico antes de usá-los. Não utilizar Alecrim, Tomilho, Hortelã-pimenta e Hortelã do Brasil, pois cortam o efeito da homeopatia.

j) No caso de hipertensão evite os óleos de Alecrim, Sálvia officinalis e Tomilho.

k) No caso de hipotensão evite os óleos de Manjerona e Ylang Ylang.

l) No caso de epilepsia evitar os óleos de Erva-doce, Alecrim e Sálvia.

m) Óleos essenciais que não devem ser usados antes de exposição ao sol: Bergamota, Limão, Laranja, Tangerina, ou seja, todos os cítricos, pois são foto-sensibilizantes.

n) Não usar um óleo essencial por mais de três

semanas, caso seja necessário, descanse uma semana, depois retome o uso.

o) Não substituir a medicação por óleos essenciais sem um acompanhamento médico.

p) Bebês - recém nascidos - Camomila - Lavanda (01 a 03 gotas em 60 ml de óleo carreador).

2 a 12 meses - Camomila, Lavanda, Tangerina, Eucalipto radiata, Tea tree (03 a 05 gotas em 60 ml óleo carreador).

q) Doenças terminais (no ambiente - 1/2 dose mínima recomendada).

r) Radioterapia - Lavanda no ambiente até o tratamento terminar 1/2 da dose (mínima recomendada).

s) Gravidez - fitormônios causa efeito sobre o ciclo menstrual.

Gerânio - Sálvia esclareia e Erva doce

t) Fígado - Erva doce em sinergias não utilizar.

u) Tóxicos - não usar: Amêndoa amarga, Cálamo, Rábano bastardo, Artemísia, Poejo, Sassafrás, Abrotamo, Tuia, Erva de Santa Maria, Gualteria, Losna, Sabina, Arruda, Mostarda, Cânfora amarela, folha de Boldo, folha de Jaborandi.

4.5.1 Banhos

Crianças - 1 a 5 anos acrescentar Gerânio + os óleos acima (05 a 10 gotas em 60ml de óleo carreador).

Crianças - 5 a 7 anos acrescentar Gengibre e Ravensara + os óleos acima (05 a 12 gotas em 60 ml de óleo carreador).

Crianças - 7 a 12 anos - Cipreste, Alecrim, Hortelã pimenta ou do Brasil, Limão Tahiti ou Siciliano + os óleos acima (05 a 15 gotas em 60ml de óleo carreador).

Obs.: até 7 anos - ½ dose mínima recomendada
12 anos após - quantidade mínima 1%.

4.6 Métodos de utilização

Existem diversas maneiras para se utilizar os benefícios que os óleos essenciais podem trazer. Abaixo damos os principais modos de utilização dos óleos, mas não pare por aí, crie a sua própria forma de utilização através de sua criatividade para usufruir os benefícios desta dádiva dos deuses.

Inalação

Em inalador elétrico ou em inalação caseira com bacia e água quente. Inalação pessoal em lenço. Colocar 01 a 02 gotas de óleo essencial no lenço ou na bacia ou, no aparelho elétrico, no recipiente da água.

Massagem Terapêutica

Uso tópico em massagem terapêutica, estética, relaxante ou qualquer outra técnica, onde os óleos essenciais são diluídos em um carreador.

Aromatizadores de ambientes

Em aromatizadores elétricos ou *rechauds* à vela. Colocar de 6 a 25 gotas dependendo do aromatizador.

Banhos Terapêuticos

Colocar, em média, 25 gotas de óleo essencial na banheira diretamente na água ou diluído em óleo vegetal.

Compressas

Colocar de 5 a 10 gotas em 500ml de água e fazer a compressa usando um pano.

Pomadas

Produzidas com óleos essenciais para uso tópico.

Escalda-pés ou pedilúvio

Colocar, em média, 12 gotas de óleo essencial na bacia ou mini-ofurô diretamente na água ou diluído em óleo vegetal.



Banho de mãos ou manilúvio

Colocar, em média, 09 gotas de óleo essencial na bacia ou mini-ofurô diretamente na água ou diluído em óleo vegetal.

Sauna

Colocar óleos essenciais em um recipiente com água e deixar dentro da mesma para ser utilizado nas pedras (sauna seca) ou dentro da sauna para volatilizar com o calor no caso da sauna úmida.

Aplicação direta ou tópica

Para uso tópico, com aplicação direta sem diluição, usar somente os óleos essenciais de Tea Tree ou Lavanda. Os demais devem ser diluídos em carreadores.

Gargarejo

Colocar 02 gotas em um copo de água morna e fazer gargarejo. (Não ingerir!)

Emanação via travesseiro

Colocar 01 gota do óleo essencial no travesseiro.

Sachês ou Pot-pourris

Fazer sachet e pot-pourri com folhas e flores secas ou com sagu e acrescentar óleo essencial.

Lareira

Colocar óleo essencial na lenha e colocar no fogo.



4.7 Composição química

Os óleos essenciais são basicamente substâncias líquidas. Possuem aroma diferenciado que recorda a planta da qual foram extraídos. São solúveis em etanol (álcool), podem ser incolores, amarelados ou de tom castanho escuro. Alguns deles possuem até 800 componentes químicos, sendo somente alguns destes conhecidos. Um bom exemplo é o Ylang Ylang, dos quais são conhecidos mais de 330 componentes químicos, porém ainda não se conhecem todos os componentes do óleo essencial e de seus ativos.

Nos últimos cem anos foi possível agrupar a maioria dos óleos essenciais em grupos químicos principais, de acordo com a composição de moléculas de hidrogênio, carbono e oxigênio:

- . Terpenos (ou hidrocarbono) – Contêm carbono e hidrogênio.
- . Terpenóides (ou oxigenados) – Contêm carbono, hidrogênio e oxigênio.

4.8 Desvendando a química

Somente 25% das plantas medicinais atualmente conhecidas produzem óleos essenciais nas suas células glandulares, situadas no tecido tegumentar das folhas, das cascas, das raízes ou das flores. Os óleos essenciais são basicamente compostos por moléculas voláteis de carbono e hidrogênio,

extraídos pela destilação a vapor. Na composição química do óleo, entram somente as moléculas mais simples. Quase todas as moléculas com mais de 20 átomos de carbono, como os flavonóides, hormônios vegetais, alcalóides e diversas cumarinas não são voláteis, sendo destruídas pelo calor da destilação ou permanecem em baixos teores no hidrolato. Essas águas destiladas, chamadas hidrolatos possuem ainda um aroma bem agradável devido à presença de 0,5% de óleos essenciais, sendo muito apreciadas na manipulação de cosméticos e nos cuidados com a pele.

As principais famílias químicas com as quais iremos lidar são: ácidos, ésteres, álcool, aldeídos, cumarinas, cetonas, lactonas, óxidos, fenóis e terpenos. Os componentes químicos de cada família tem uma estrutura molecular característica e tendem a ter efeitos farmacológicos similares, quer sejam antiinflamatórios, analgésicos, sedativos, e assim por diante.

Por meio da composição química dos óleos essenciais pode-se explicar muito sobre o seu comportamento no campo físico, pois propriedades antiviróticas, analgésicas, bacteriostáticas ou bactericidas, estimulantes, regeneradoras, entre outras, são fornecidas pela presença de determinados compostos químicos naturais presentes em quantidades variadas em diversos óleos.



A grande maioria dos óleos essenciais é composta de: **monoterpenos** (hidrocarbonetos com 10 átomos de carbono), **sesquiterpenos** (hidrocarbonetos com 15 átomos de carbono), **diterpenos** (hidrocarbonetos com 20 átomos de carbono) e **derivados do fenilpropano** (hidrocarboneto com núcleo benzênico).

A volatilidade é um fator que permite comparativamente distinguir óleos essenciais de óleo vegetais ou óleos fixos (compostos por triglicerídeos de ácidos graxos de cadeias médias e longas), portanto não apresentando a volatilidade dos óleos essenciais. Os **monoterpenos** são os mais voláteis; os **sesquiterpenos** são menos voláteis que os monos, os **diterpenos** praticamente não são voláteis.

Além da influência dos tipos de terpenos, as diferentes propriedades dos óleos essenciais são dadas pelos grupos funcionais ligados a eles, como álcool.

4.9 Sinergias

Quando reunimos mais que um óleo essencial, os componentes da combinação interagem, potencializando os princípios ativos de cada um e, em consequência, tornam-se bem mais eficazes. Isso é sinergia.

Mas para prepará-la há dois itens que devem ser levados em consideração: nunca misturar mais

de quatro óleos essenciais e fazer uma mistura agradável para quem for usá-lo. Proporção para sinergias

As sinergias de óleos podem ser feitas em diluições normais ou baixas, dependendo da porcentagem de óleo essencial e óleo carreador. Para utilização com finalidade terapêutica o indicado é trabalhar com uma diluição de 1 a 3 %. Veja o exemplo:

Óleo Carreador	%	Dividir por:	Gotas (em média)
100ml	1	4	25
100ml	1½	3	37
100ml	2	2	50
100ml	2½	1,75	62
100ml	3	1,25	80

Outra forma bem simples é utilizar a regra de três:

$$\begin{aligned}
 &100\% - 100\text{ml} \\
 &3\% - X \\
 &= 300/100 = 3 \text{ ml} = 75 \text{ gotas.}
 \end{aligned}$$

Normalmente, quando falamos de blends e medidas em aromaterapia, utilizamos o mililitro (ml). Caso necessite converter medidas, faça a seguinte correspondência:

1 colher de sopa = 15 ml
1 colher de sobremesa = 10 ml
1 colher de chá = 5ml

Os vidros com óleos essenciais devem trazer no rótulo o conteúdo em mililitros, conforme a determinação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e do Ministério da Saúde.

Como em aromaterapia também são usadas gotas, para possibilitar a conversão dos mililitros, segue o quadro abaixo. No entanto, seria conveniente lembrar que, devido à densidade dos óleos, essas medidas são aproximadas.

Gotas	Mililitros
10	1/2
25	1
50	2
100	4
300	12
600	24



4.10 Brincando com aromaterapia

Usar óleos essenciais corretamente é uma das coisas mais importantes para saber se está obtendo o pleno benefício de suas propriedades. Escolher o(s) óleo(s) correto(s), conhecer as diluições, o método de tratamento e estar ciente das precauções e contra-indicações garantirão o sucesso do tratamento. Por isto, trate-os com respeito e você se surpreenderá com o que eles podem oferecer.

Nas páginas seguintes você encontrará uma nova maneira de entender alguns dos principais conceitos sobre a aromaterapia. Esta metodologia mnêmica e figurativa facilita a abordagem do inter-relacionamento entre terapias das diversas origens e faz com que você, sem medo, possa utilizar todos os benefícios dos óleos essenciais. Lembre-se que esta visão você pode chamar de desregrada ou de total exceção. No meio da abordagem você entenderá o porquê.



ÁRVORE DOS AROMAS

5. ÁRVORE DOS AROMAS

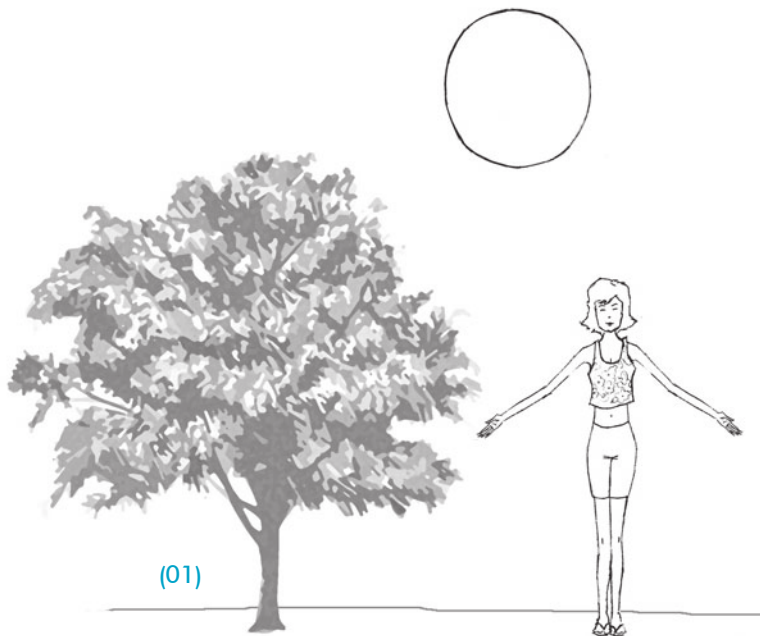
A primeira parte desta abordagem é fazer uma comparação entre uma árvore e um corpo humano. Ao lado existe este desenho ⁽⁰¹⁾, de uma árvore, com suas raízes, frutos, flores, caule e gravetos. Se você analisar de onde são extraídos os óleos essenciais, a resposta será das flores, das folhas, dos frutos cítricos, sementes, cascas de árvores, resinas, sementes, bagas (como o de junípero), raízes e rizomas (que são consideradas falsas raízes).

Ao lado existe o desenho de um ser humano e uma árvore. Em cima está o Sol e abaixo a Terra. Aqui, vamos fazer nossa primeira associação, lembre-se disto depois: o SOL É QUENTE E A TERRA É FRIA.

Agora vamos ao desenho de nossa pessoa: quando éramos crianças, dividíamos o corpo humano em cabeça, tronco e membros, que aqui nós vamos resumir para cabeça, tronco e pés.

Com isto temos este primeiro desenho ⁽⁰¹⁾:

Agora vamos complementar nosso desenho com um pouco mais de informações. O objetivo é abordar de maneira simples um assunto bastante complicado. Vamos introduzir dois tópicos a seguir: as notas dos aromas e a intensidade dos aromas.



Em relação às notas aromáticas, faremos uma associação entre localização das partes das plantas e o corpo humano. Desta forma, podemos perguntar: a cabeça da nossa pessoa, em relação ao tronco, está em posição alta, média ou baixa? A cabeça está no alto, o tronco na parte média e os pés na parte baixa ou na base. Vamos colocar a cabeça – alta, tronco médio – e os pés em relação ao tronco e a cabeça – baixa ou base.

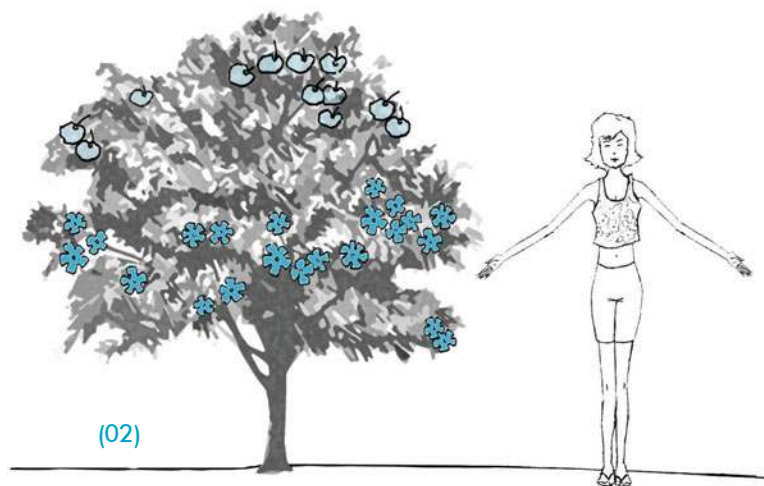
Lembre que esta árvore é especial e única, por isto a localização das partes pode estar um pouco fora do que costumamos ver. Se compararmos com nossa árvore o que vemos logo acima? Vemos as folhas e os frutos. Assim, podemos dizer que os óleos essenciais extraídos destas partes da planta possuem aromas de notas altas. Neste grupo se enquadram, por exemplo, os óleos essenciais extraídos do limão e do eucalipto.

Descendo um pouco mais em nossa árvore (2), vamos encontrar as flores. Em relação aos óleos de notas altas, elas estão na parte “média” do desenho. Ou seja, podemos dizer que os óleos essenciais extraídos das flores possuem uma nota aromática média, como por exemplo o óleo essencial extraído da rosa.

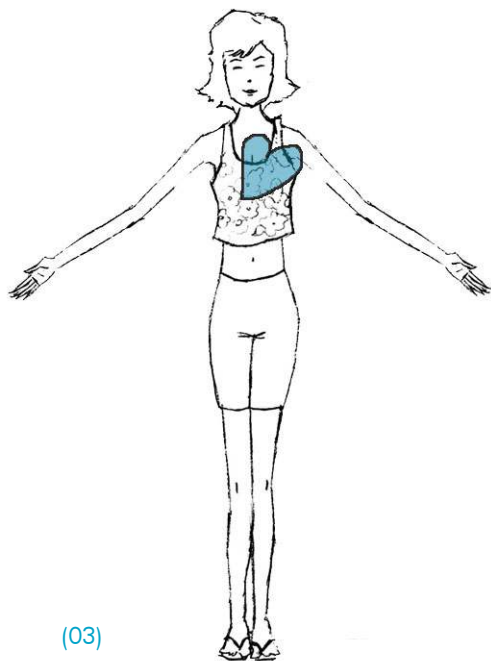
Neste mesmo desenho, encontramos os óleos essenciais extraídos das cascas, do caule e de algumas sementes. Estes óleos também podem ser chamados de óleos de notas médias, como por exemplo, o óleo essencial de Erva-doce e o óleo essencial de Cravo.

Descendo mais um pouco, encontramos os aromas “molhados” aromas de terra, aromas extraídos da resina, como o óleo essencial de Copaíba. Se estes aromas representam a base, podemos dizer que os óleos essenciais extraídos destas partes das plantas são aromas de notas baixas. Nestes, encontram-se os óleos de Cedro e Sândalo, por exemplo.

Não se trata de uma regra. Aos perfumistas eu relembro: esta é uma explicação simplificada. A associação deste tópico com a nossa árvore do desenho é que, normalmente, as notas altas, são consideradas notas de cabeça, que



volatilizam mais rapidamente que as notas médias, chamadas de notas de tronco ou de coração. Por isso que eu faço um coração aqui. E as baixas são as consideradas notas de pés ou notas de bases⁽⁰³⁾



(03)

5.1 De onde surgiu a divisão dos aromas em notas?

No século XIX, um francês chamado Piesse criou uma classificação para aromas baseando-se na idéia de harmonia musical, e sua escala. Transpôs a idéia de que cada fragrância teria uma correspondência com as notas musicais. E, como há um balanço harmônico durante a criação de um novo som ou música em decorrência da combinação das notas, haveria um novo aroma inspirado na perfeita interação de óleos classificados em notas **altas, médias ou baixas**. Esta visão purista de Piesse, apesar de há muito ter sido descartada, ainda serve de inspiração para muitos perfumistas, e alguns aromaterapeutas usam esta mesma visão quando criam as sinergias específicas aos seus pacientes. Pela definição de aromaterapia, algumas escolas têm a seguinte divisão, pela sua volatilidade:

Os óleos de **notas altas**, também chamados de notas de cabeça, evaporam rapidamente. Por isso são a primeira impressão ou os aromas que primeiro aparecem em uma sinergia ou perfume.

Os óleos de **notas médias**, ou que evaporam mais rápido, também chamados de nota de coração, formam a alma, o coração do *blend* preparado. Ele emerge após a primeira impressão, ficando por um período maior.

Os óleos de **notas baixas** ou fixadores, que volatilizam mais lentamente, são aromas mais pesados agindo também como fixadores.

Veja a tabela
completa
das notas
aromáticas
dos principais
óleos
essenciais
comercializados
no Brasil

ALTA ALTA	ALTA MÉDIA	MÉDIA ALTA	MÉDIA MÉDIA	MÉDIA BAIXA	BAIXA ALTA	BAIXA MÉDIA	BAIXA BAIXA
Eucalipto glóbulos	Laranja	Bergamota	Alecrim	Canela	Canela do Ceilão	Mirra	Benjoin
Eucalipto citriodora	Limette	Cardamomo	Camomila	Cipreste	Verbena		Cedro
Grapefruit		Citronela	Cravo	Louro			Cistus
		Coriandro	Gerânio	Manjerona			Olíbano
		Erva doce	Junipero	Noz- moscada			Sândalo
Limão		Gengibre	Lavanda	Salvia esclareia			Vetivert
Petitgrain		Hortelã pimenta Hortelã do Brasil	Palmarosa	Tomilho			Copaiba
Tangerina		Lemongrass	Pimenta negra	Ylang ylang			
Tea tree		Mandarina	Pinho	Néroli			
		Manjeriçao	Rosa				
		Pau rosa					
		Ho Leaf					
		Anis					
		Jasmin					

A intensidade do aroma difere de notas do aroma. Tanto que a intensidade será dividida em alta intensidade e baixa intensidade. A abordagem é feita somente com base em comparação entre dois óleos: o essencial de jasmim e o óleo essencial de lavanda. Qual deles tem uma intensidade alta e uma intensidade baixa? Qual é o mais forte e qual é o mais fraco? Caso você misture um jasmim com uma lavanda, o jasmim vai sobrepor à lavanda. Então, jasmim é um óleo de alta intensidade e a lavanda é um óleo de baixa intensidade.

Porque esta informação deve ser útil? Por que é preciso saber a intensidade do aroma para, independente das notas aromáticas, fazer uma sinergia. Além de prestar atenção, em notas altas, médias ou baixas e saber a função terapêutica necessária, deve-se tomar cuidado com óleos que tenham a intensidade muito alta e que vão sobrepor àqueles que tiverem intensidade baixa.

Devemos comparar um óleo em relação a outro. Assim se define a

intensidade. Por exemplo, podemos pegar um óleo de nota baixa que tenha baixa intensidade como o óleo de copaíba; ou um óleo de nota baixa (como o de Patchouli), mas que possui uma intensidade alta.



5.2 Conotação olfativa

Uma outra divisão importante dentro da Aromaterapia e da aromacologia é a conotação olfativa dos óleos essenciais. Vamos dar uma olhada em nossa variação do desenho agora. Nossas flores subiram e nossos frutos desceram um pouco (05), sem contar na mutação física da pessoa. Se eu falar que os óleos essenciais que são destilados das flores, em família do aroma ou conotação olfativa na área da perfumaria, o óleo essencial de Rosa será um óleo **FLORAL**.

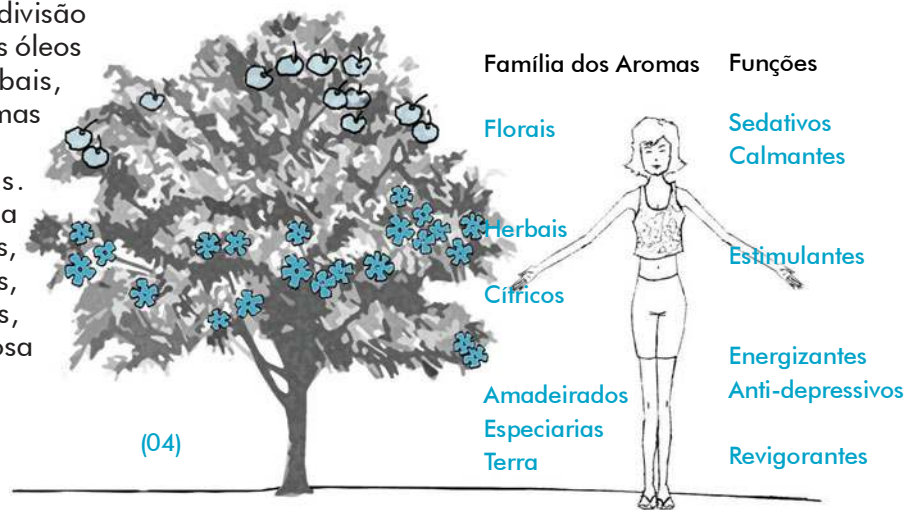
Os óleos essenciais extraídos das folhas vão possuir uma conotação olfativa **HERBAL**. Para ficar mais fácil ainda, eles podem ser coloridos e dizermos que são aromas verdes ou aromas frescos. Os frutos cítricos vão lembrar uma conotação olfativa **CÍTRICA** que podem possuir cor amarela para verde. Os óleos essenciais extraídos de uma casca de árvore, como o Cedro e o Sândalo, irão ter uma aroma de madeira, ou então

são extraídos da resina da planta como o óleo essencial de Copaíba. Podemos dizer que eles são AMADEIRADOS. E eles terão uma cor um pouco marrom.

E, se finalmente pegarmos os óleos essenciais extraídos de rizomas (falsas raízes), por exemplo, um que todo mundo conhece, é o Gengibre. Ou uma pimenta que é extraída da semente, ele vai estar categorizado em que área? São aromas picantes que podemos categorizá-los como ESPECIARIAS e podemos imaginá-los de cor marrom-avermelhado.

Mas temos, ainda, aqueles aromas úmidos e terrosos como o Vetiver. Estes aromas podem ser caracterizados como de TERRA. Que nos parecem de um tom marrom-esverdeado. Nesta divisão temos as principais conotações olfativas dos óleos essenciais: aromas florais, aromas herbais, aromas cítricos, aromas amadeirados, aromas de especiarias e aromas terrosos.

Optamos por estas seis categorias. Colocarmos todas as possíveis divisões seria um exagero. Mas, para evitar problemas, estas são as classificações correntes: cítricas, lavandas, herbais, leguminosas, florais, amadeirados, especiarias, musgo, polvorosa e doces (04).



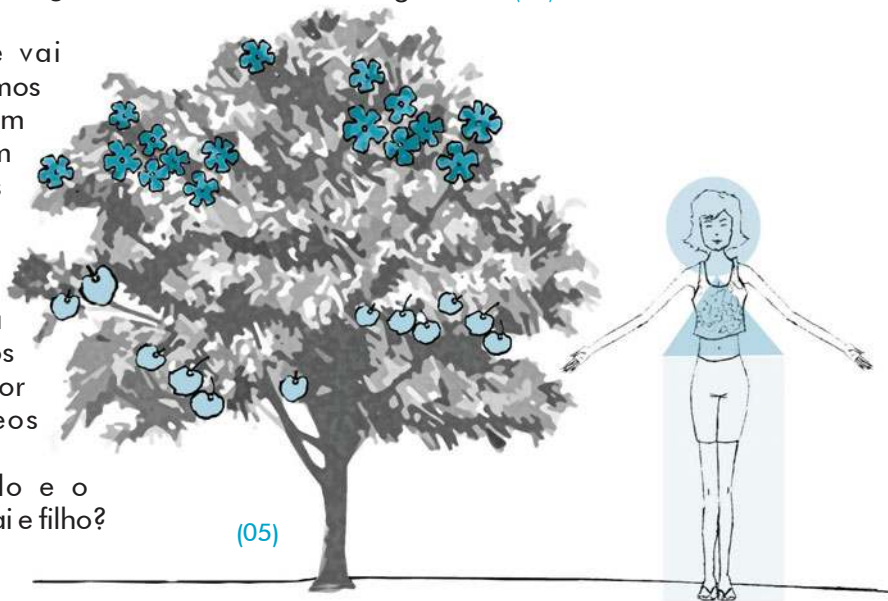
5.3 Homem-árvore

Se eu for falar de uma família e pedir para compararmos com figuras geométricas: um círculo, um triângulo e um quadrado em relação ao pai, a mãe e ao filho. Pergunto: quem seria quem? A mãe tem mais cara de quadrado, de triângulo ou de círculo? Eu, normalmente explico que a mãe tem um barrigão, têm seios, figuras circulares... E, também, que a mãe está sempre pronta para dar um abraço, que fornece aconchego, que dá o toque. Por isto é a figura redonda.

Subliminarmente falando, o toque vai devolver a sensação de segurança. Fazemos uma associação das flores que formam um círculo e de um círculo que se parece com a cabeça da nossa pessoa. Como vivemos em um mundo estressado, sempre correndo por causa de nossa vida agitada, sempre precisamos de calma em nossa cabeça: "esfriar" nossa cabeça quente. Por isso, os aromas florais vão nos permitir a sensação de segurança, de amor e de calma. Afirmamos que os óleos essenciais são calmantes e sedativos.

Sobraram duas figuras: o triângulo e o quadrado. Qual seria a associação entre pai e filho?

Quem representaria quem? Temos a figura quadrada no lado oposto do desenho. A figura representa a base, o fixador de nossas emoções. Temos o pai, que nos dá a base da família e faz com que a família seja "aterrada" e caia na realidade. É o pai que estimula e revigora a família, que faz crescer. Os óleos da base trabalham por aquecimento representada pelo quadrado. Eles precisam gerar energia quente para poder elevar esta energia que irá até as folhas. Por isto eles ativam a circulação. Os óleos essenciais que estão presentes na base de nosso desenho são os óleos essenciais revigorantes. (05)



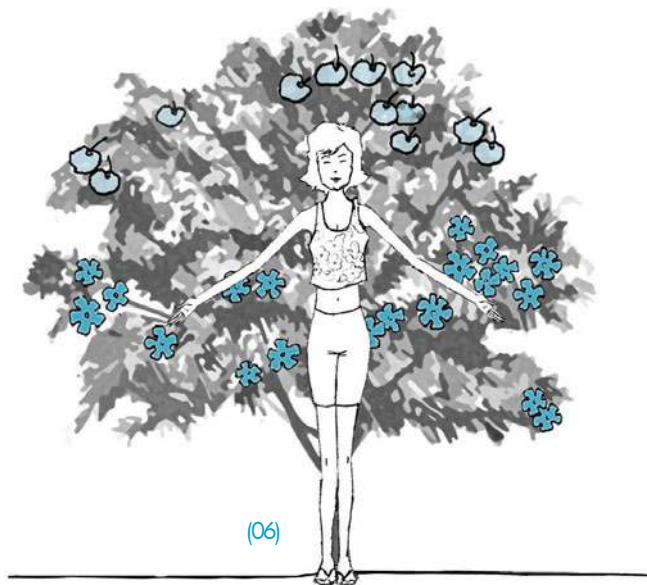
E nos sobra o triângulo, no meio de nossa pessoinha. Podemos compará-lo com nossos filhos. Eles nos espetam e dão movimento. As partes herbais das plantas são responsáveis pela circulação e a oxigenação. Movimentam-se sempre de cima para baixo e de baixo para cima e estão sempre inquietos. As folhas estão na altura do coração e pulmão, por isto dizemos que estes óleos são estimulantes. As partes cítricas são energizantes, nos lembram o Sol que pode entrar em nossa cabeça para dar alegria. Os aromas cítricos possuem a sensação de harmonia. Por isto, posso dizer que os óleos essenciais que estão na altura do triângulo são óleos estimulantes. Os cítricos são energizantes e anti-depressivos e voltam a ser representados pelo círculo.

5.4 A sinergia perfeita

Agora que abordamos os óleos essenciais de uma maneira integral é possível montar sua sinergia de maneira agradável, mantendo as principais funções estéticas e terapêuticas. Vamos olhar o nosso último desenho, que nomeio homem-árvore (06):

Primeira parte: lembre-se da família dos aromas onde dividimos em triângulo, quadrado e círculo? Esta é a primeira divisão que iremos fazer ao montar nossa sinergia. Vamos imaginar a escolha de quatro óleos essenciais, por exemplo: Gerânio,

Eucalipto, Erva-doce e Cedro. O círculo está representado pelo óleo de Gerânio; o triângulo está representado pelos óleos de Erva-doce e de Eucalipto e o quadrado está representado pelo Cedro.



Com relação às propriedades terapêuticas dos óleos essenciais vamos seguir esta pequena regra: 40% dos óleos essenciais que mais precisamos, 60% divididos 30% para cada grupos restante. (lembre-se do triângulo, do quadrado e do círculo). Por exemplo: a pessoa está com estresse, TPM, edema e ansiosa. Escolhemos trabalhar com a seguinte formulação:

Óleo Essencial	Gotas	Utilização	Nota do aroma	Figura
Gerânio	20	Principal causa (TPM)	Média	Círculo
Eucalipto	10	Útil para edemas e celulite	Alta	Triângulo
Erva-doce	10	Retenção de líquidos	Média	Triângulo
Cedro	10	Celulite e estresse	Baixa	Quadrado

Isto feito para uma sinergia de 50 gotas de óleos essenciais (diluição de 2%) em 100 ml de veículo carreador.

6. PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS

ALECRIM (Rosmarino)

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*). Família: Lamiaceae / Labiadas)

Propriedades:

Anti-bacteriano, anti-infeccioso (vaginite e candidíase), anti-catarral (bronquite e sinusite), anti-séptico, anti-espasmódico (digestivo e cardiovascular), anti-viral (hepatite viral e cólicas virais), cardiotônico (angina pectoris, arritmia e taquicardia), cicatrizante (regenerador celular), desintoxicante (fígado e afecções biliares), estimulante, rubefaciente, expectorante (tosses e bronquites), regulador hormonal (ovários e testículos), mucolítico (bronquites, sinusites e tosses), regulador do sistema nervoso (depressão nervosa, fadiga, problemas de digestão por depressão nervosa e problemas sexuais), carminativo, emenagogo, relaxante muscular, diurético e descongestionante. Revigorante, refrescante, antidepressivo e estimulante.



Principais constituintes:

Cineol, cânfora, borneol, canfeno, alfa pineno e nopineno.

Tradição herbórea:

O Alecrim é considerado como uma planta sagrada, que sempre foi muito usada na magia, medicina e culinária das mais antigas civilizações. Quando queimado é usado para afastar infecções. Em outros tempos era transportado em bolsinhas em volta do pescoço, para que fosse cheirada pelos viajantes que transitavam por zonas suspeitas. Ele também era ingerido para solucionar problemas de fígado e infecções digestivas. Quando inalado ajuda na cura de perturbações nervosas e respiratórias. Antigamente ter um arbusto de alecrim na porta de casa significava ser uma família hospitaleira. Por causa da fama de reforçar a memória, o alecrim se tornou o emblema da fidelidade dos amantes.

Precauções:

O óleo essencial de Alecrim é perfeitamente seguro para o uso caseiro, desde que diluído antes da aplicação. Caso contrário, ele pode causar alergias na pele. Não deve ser usado durante a gravidez, já que estimula a menstruação. Nem em casos de epilepsia ou pressão alta.

ANIS

Anis (*Illicium anisatum* - família: Illiciaceae)

Propriedades:

Energizante, antiinflamatório, anti-séptico, estimulante da abertura dos poros, cicatrizante, diurético e tônico estomacal. Estimulante.

Principais constituintes:

Anetol, felandreno, terpineol e 1,4 cineol.

Tradição herbórea:

Há muito tempo já é utilizado como auxiliar digestivo e desodorante. Original da região costeira da Ásia Menor, é usado em vários tipos de produtos de higiene bucal e em perfumaria, principalmente na elaboração de colônias frescas.

Precauções:

Evite usá-lo durante a gravidez, em casos de epilepsia e hipertensão.

BENJOIN

Benjoin (*Styrax benzoim*/*Styrax tonkinensis* - família: Styracaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, cicatrizante, expectorante, carminativo, antioxidante, conservante, esfoliante, fungicida e umectante. Atua como estimulante, reconfortante e animador.



Principais constituintes:

Ácido cinâmico, estiracina, vanilina, ácido benzóico e fenilpropila.

Tradição herbórea:

O nome Benjoin vem da depuração do árabe Luban Javi, que significa incenso de Jawa. Inicialmente ele foi considerado uma forma de incenso, também conhecido por Luban. Os hindus vendiam o benjoin aos árabes, e eles, o revendiam para o mercado chinês de especiarias e condimentos. Por sua vez, os chineses repassavam aos consumidores europeus, que o utilizavam em perfumes e medicamentos. Entre os malaios, o Benjoin era usado para repelir demônios. Na Índia, a resina era queimada antes das comemorações do sagrado Trimuti, termo que significa “possuindo três formas” e refere-se às faces combinadas das três principais personalidades dentro da manifestação cósmica: Brahma, Vishnu e Shiva.

Precauções:

O óleo essencial de Benjoin, desde que diluído, é perfeitamente seguro para o uso caseiro. Ele só deve ser evitado durante a gravidez e por quem tem pele sensível, já que seu uso pode provocar dermatite de contato. Além disso, o uso excessivo também pode causar sonolência.

BERGAMOTA

Bergamota (*Citrus bergamia* - família: Rutaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, antibiótico, antiespasmódico, carminativo, tônico estomacal, antidepressivo, sedativo, anti-térmico, vermífugo, cicatrizante, expectorante, analgésico e fixador. Relaxante, refrescante e equilibrador.

Principais constituintes:

D. limoneno, linalil acetato, linalol, bergapteno, nerol, acetato de nerila, geraniol e dipenteno.

Tradição herbórea:

Muito utilizado na medicina popular da Itália, seu nome é originário de Bérgamo (cidade italiana), onde tradicionalmente era usado para baixar febres. Posteriormente, o médico italiano Paolo Rosveti confirmou que a bergamota ajuda a aliviar estados depressivos e de ansiedade. Na Índia, pesquisas descobriram que ela também funciona como regulador de apetite. A bergamota também é utilizada para aromatizar o chá Earl Grey (tipo de chá preto), considerado um clássico entre os mais sofisticados, sempre foi aromatizado com óleo essencial de Bergamota do Mediterrâneo, que lhe confere um sabor delicadamente refrescante.



Segundo a lenda, o Conde Grey - primeiro ministro inglês, entre 1830 e 1834 -, foi presenteado com essa sofisticada receita, durante uma viagem à China. Em sua volta à Inglaterra, Thomas Twining passou a fabricar a receita original e se tornou o fornecedor oficial do chá. Graças à delicadeza de seu sabor, até hoje o Earl Grey é um sucesso mundial).

Precauções:

Dilua-o, porque ele nunca deve ser usado puro sobre a pele. O constituinte bergapteno pode causar foto sensibilidade, por isso após usá-lo, evite se expor ao sol nas próximas 24 horas.

CAMOMILA

Camomila Romana (*Anthemis nobilis*/ *Matricaria chamomilla* - família: Asteraceae/Compositae)

Propriedades:

Febrífugo, diaforético, anti-séptico, estomáquico, despigmentador, adstringente, antialérgico, emoliente, estimulante do sistema linfático, desinfetante, analgésico, antiinflamatório, tônico, bactericida, cicatrizante, hepático, sedativo, hipnótico, soporífico, carminativo e calmante. Sedativo e relaxante.

Principais constituintes:

Alto teor de ésteres (aproximadamente 85%), pineno, felandreno, camazuleno, furfurool, aldeído cinâmico e safrol.

Tradição herbórea:

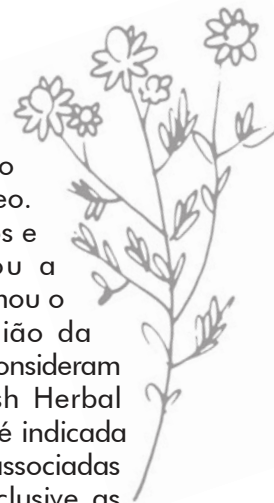
Essa erva tem uma grande reputação medicinal na Europa e no Mediterrâneo. Ela foi utilizada pelos antigos egípcios e os mouros (povo que conquistou a península ibérica em 711 e transformou o árabe na língua oficial, nessa região da Espanha atual). Os saxões, até hoje, a consideram como uma erva sagrada. No British Herbal Pharmacopeia, a Camomila romana é indicada para casos de dispepsias, inclusive as associadas ao estresse emocional, náuseas, inclusive as provocadas por gravidez, vômitos e flatulência. Ela também é conhecida pelo forte poder calmante, tanto mental quanto corporal, além de ser excelente para proteger a pele seca. A Camomila romana foi e é usada como condimento no licor Benedictine D. O. M. - Deo Optimo Máximo, que significa o melhor dos melhores - ela começou a ser produzida em 1510, em uma abadia, na França, por monges que durante anos guardaram sigilosamente a receita.

Precauções:

Dilua-o, para fazer uso caseiro, mas evite-o nos primeiros meses de gravidez.

CANELA DO CEILÃO

Canela do Ceilão (*Cinnamomum zeylanicum*/ *Laurus cinnamomum* - família: Lauraceae)



Propriedades:

Estimulante, antibiótico, antivírus, antiputrescente, analgésico, antiespasmódico, emenagogo, antiinflamatório, afrodisíaco, estimulante do sistema linfático, digestivo, circulatório, diurético, forte anti-séptico, anti-prurido e anti-reumático. Estimulante e afrodisíaco.

Principais constituintes:

Eugenol, safrol, felandreno, cimeno, furfural, dipenteno, pineno e aldeído cinâmico.

Tradição herbórea:

Venerado há anos por suas qualidades afrodisíacas, a árvore ou o arbusto cresce bem em terreno de areia quase pura. A palavra canela se origina da palavra grega kinnamom, que significa tubo e indica a aparência da casca empregada como especiaria, que é amplamente usada como condimento. Ela era um dos ingredientes da água carmelita, que ficou conhecida por ter restaurado os poderes dos descendentes do rei francês Carlos V, no século XIX.

Precauções:

Não deve ser usado durante a gravidez e é aconselhável sempre fazer teste de sensibilidade antes de empregá-lo, principalmente porque pessoas que têm pele sensível, devendo evitá-lo,

tanto nos banhos quanto nas massagens. O mesmo acontece em casos de alcoolismo, hemofilia, câncer de próstata e por quem tem problemas de rins ou fígado. Use-o apenas em doses pequenas, no máximo de 0,5% em diluição total.

CANELA DA CHINA

(*Cinnamomum cassia*/*Cinnamomum aromaticum*/*Laurus cassia* - família: Lauraceae)

Propriedades:

Estimulante, anti-séptico, antibiótico, antivírus, analgésico, anti-putrescente, antiespasmódico, emenagogo, antiinflamatório, inseticida, afrodisíaco, estimulante.

Principais constituintes:

Aldeído cinâmico, acetato de eugenol, eugenol 80 a 96%, linalol, safrol, entre outros.

Tradição herbórea:

Existem várias lendas, entre elas, a da rainha de Sabá. Segundo a lenda, a rainha entregou canela ao rei Salomão, como um dos aromas destinados a ungir a Arca da Aliança, que guarda os códigos sagrados, citados diversas vezes na Bíblia, inclusive no livro do Êxodo. A canela é muito usada como especiaria e condimento, tanto na alimentação

quanto em bebidas alcoólicas. Medicinalmente, ela pode ser usada do mesmo modo que a Canela do Ceilão, em casos de flatulência, reumatismos e problemas vasculares. Por ser irritante para peles sensíveis, é pouco utilizada em cosméticos.

Precauções:

Não deve ser usado durante a gravidez e é sempre aconselhável fazer um teste de sensibilidade antes de empregá-lo, principalmente porque algumas pessoas que têm peles sensíveis devem evitá-lo, porque causa irritação. Em tratamentos corporais, use-o apenas em doses pequenas, no máximo de 0,5% em diluição total.

CARDAMOMO

Cardamomo (*Elettario cardamomum* - família: Zingiberaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, estimulante, afrodisíaco, diurético, relaxante muscular, condicionador cutâneo, carminativo, estimulante digestivo e tônico para os nervos.

Principais constituintes:

Acetato de terpinila, cineol, limoneno, sabineno, linalol, pineno, zingibereno, terpineno, terpineol e borneol.

Tradição herbórea:

Nativo da Índia, as sementes do cardamomo são muito usadas como especiarias e na preparação do pó de curry, que é seu principal componente. Depois do açafrão, ele é o tempero mais caro do mundo. No Egito antigo, o óleo já era utilizado para preparar incensos e fragrâncias. Na Índia, em pleno século IV a.C., também há menções sobre seu uso como afrodisíaco, em textos de medicina ayurveda. Na tradicional medicina chinesa, o cardamomo foi sempre usado para cura de doenças pulmonares. Hipócrates também o recomendava para problemas de cialgia, retenção urinária e desordens nervosas.

Precauções:

Use-o apenas em doses pequenas, no máximo de 0,5% diluído em óleo vegetal para massagens corporais e banhos. Mas antes de empregá-lo, é aconselhável fazer teste de sensibilidade, principalmente porque pessoas com pele sensível devem evitá-lo.

CEDRO

Juníperus virginiana/Juniperus communis-família: Cupressaceae)

Propriedades:

Anti-séptico pulmonar e genito urinário, anti-seborréico, regenerador, antiespasmódico,

desodorante, repelente de traças, tônico renal, diurético, expectorante, adstringente, tônico capilar, fungicida e anticaspa. Excelente sedativo do Sistema Nervoso Central (S.N.C.), revitalizante, estimulante geral para falta de energia e astenia.

Principais constituintes:

Alfa e Beta cedreno mais de 80%, cedrol de 3 a 14%, atlantone, cedrenol, cariofileno e cardineno.

Tradição herbórea:

O óleo de Cedro é utilizado, desde os tempos antigos do Egito, como incenso, fragância e em mumificações. Outras culturas também o utilizavam para fazer sarcófagos e como material de construção de palácios e templos. Os índios norte-americanos o usavam como remédio e em queimas de purificação. Ele é ainda o incenso usado em meditações nos centros tibetanos. Usado em sinergias com óleo de Citronela, o Cedro também é um excelente repelente contra insetos, vermes e ratos.

Precauções:

Ele não deve ser utilizado durante a gravidez nem em crianças com menos de 10 anos. Como ele pode irritar a pele, use sempre em baixas diluições (%).

CIPRESTE

Cipreste (*Cupressus sempervirens* - família: Cupressaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, adstringente, tônico geral para as veias, desodorante, condicionador de pele, antiespasmódico, anti-sudorífero, diurético, restaurador, cicatrizante, hepático, vasoconstritor, tônico respiratório, calmante e repelente de insetos. Restaurador do S.N.C. (Sistema Nervoso Central);

Principais constituintes:

Alfa pineno, delta 3 careno, mirceno, cedrol, cedrino, terpinoleno, limoneno, tujona, silvestrano, cadinenol e terpineol.

Tradição herbórea:

Original do sudeste da Europa e da Ásia Menor acredita-se que a árvore deu nome à ilha de Chipre, como também foi usada para fazer a cruz de Jesus. Como a madeira do Cipreste é praticamente imune à putrefação, os egípcios a associam à morte. Os médicos do antigo Egito também utilizavam o óleo essencial de cipreste em seus preparos medicinais. Já os chineses acreditam que as nozes fazem bem para o fígado, os tibetanos o usam como incenso de purificação.

Precauções:

Não use o óleo essencial de Cipreste durante a gravidez, nem em crianças de até 10 anos. Lembre-se que este óleo é inflamável e deve ser usado apenas em diluições de 0,5%.

CISTUS

Cistus Labdanum (Cistus ladanifer - família: Cistaceae)

Propriedades:

Condicionador cutâneo, fixador de aromas, redutor de estresse, afrodisíaco, estimulante, antiinflamatório, antitussígeno, antimicrobial, expectorante e anti-séptico. Revigorante.

Principais constituintes:

Contém mais de 170 pinenos, incluindo camphene, sabinene, mycene, limonene, cymene, cineol, bomeol, nerol, geraniol, fenchone, entre outros.

Tradição herbórea:

É uma das mais antigas substâncias aromáticas usadas na antiguidade. Medicinalmente era utilizada contra catarros, disenteria e para promover a menstruação. Atualmente, suas qualidades medicinais estão sendo estudadas para tratamentos dermatológicos, úlceras e tumores, incluindo o câncer.

Precauções:

Utilize o óleo essencial de Cistus em baixas concentrações de no máximo 0,5%.

CITRONELA

(Cymbopogon nardus/Andropogon nardus - família: Poaceae/Gramineae)

Propriedades:

Anti-séptico, fungicida, bom para dores, poderoso desodorante, excelente para fadiga, nevralgia, estimulante geral, refrescante e bactericida. Age direto no sistema imunológico, combatendo gripes, resfriados e infecções em geral. O óleo essencial de Citronela tem um cheiro que se assemelha ao do limão. Ele é potente contra insetos e ajuda eliminar as pulgas que se instalam em pêlos dos animais. Antes do aparecimento do DDT (diclorodifeniltriclo-retano) e outros modernos inseticidas sintéticos, o óleo essencial de Citronela misturado ao de Cedro, era usado popularmente para combater os mosquitos. Calmante e refrescante na área emocional.

Principais constituintes:

Citronelol, canfeno, cariofileno, citronelal, linalol, geraniol, nerol, sabineno e citral.

Tradição herbórea:

As folhas de Citronela eram utilizadas em cataplasmas para febres e dores, e também, para acelerar a cura de várias doenças como se acredita em diversas culturas. Na China, por exemplo, elas

eram usadas em dores reumáticas. Além de ser reconhecida pelo aroma e como um excelente repelente de insetos, graças ao poder medicinal, No Oriente, a Citronela também é utilizada para tratar problemas digestivos e menstruais.

Precauções:

Evite usá-la durante a gravidez ou em pessoas que tenham problemas cardíacos, porque a Citronela acelera os batimentos. Além disso, pode ocorrer sensibilização, ardor ou desconforto (no uso tópico, diluído).

COPAÍBA

(Copaifera officinalis - família: Fabaceae/ Leguminosae)

Propriedades:

Antiinflamatório, cicatrizante, germicida, bactericida, balsâmico, desinfetante, diurético, expectorante, anti-tumoral, emoliente, adstringente e estimulante. Combate infecções intestinais, gripes, resfriados, tosse e cistites. Ativa a circulação, reduz o estresse e, também, pode ser utilizado como fixador em perfumes. Calmante na área emocional.

Principais constituintes:

Alfa cariofileno, alfa humulento, beta cariofileno e sesquiterpenos.

Tradição herbórea:

Seu nome é de origem guarani. Os índios amazônicos utilizavam o óleo, espalhando-o sobre o corpo, após os combates, para curar as feridas. Durante muito tempo, eles também o usaram como preventivo do tétano, no umbigo de recém-nascidos e em dermatoses como a psoríase. A Copaíba também é usada para pinturas em porcelana.

Precauções:

Não há nenhuma, principalmente para o uso caseiro, mas desde que, o óleo seja diluído.

CORIANDRO

(Coriandrum sativum - família: Apiaceae/ Umbelliferae)

Propriedades:

Desodorante, agente tranqüilizador, afrodisíaco, balanceador, antiinflamatório, estimulante, inclusive circulatório, digestivo, alivia dores e dureza muscular, drena fluídos e toxinas. Combate artrite, gota, circulação pobre e deficiente, dores de cabeça, exaustão mental e física, anorexia, dispepsia, flatulência e diarreia. É indicado em casos de reumatismo, para aumentar a pressão sanguínea e aliviar dores estomacais. Combate câibras, é antioxidante, analgésico, carminativo,

digestivo, depurativo, estimulante cardíaco, circulatório e do sistema nervoso. Excitante e afrodisíaco na área emocional.

Principais constituintes:

Linalol, aldeído, borneol, geraniol, carvone, anetol, cineol, cimeno, dipenteno, pineno e felandreno.

Tradição herbórea:

Há uma longa história sobre o uso da erva. Suas sementes foram achadas no Antigo Egito, precisamente na tumba de Ramsés II. As folhas e as sementes sempre foram usadas domesticamente como especiarias e terapeuticamente, de várias formas, como em infusões para combater diarreias em crianças, dores estomacais e como carminativo. Na medicina chinesa, a erva como um todo, é usada para combater disenteria, náuseas e dores de dente. Além disso, o Coriandro também é usado na culinária. Ele dá sabor aos alimentos, principalmente aos curries indianos, há mais de três mil anos.

Precauções:

Devido à toxicidade, ele deve ser usado com moderação (no máximo 1%). Evite usá-lo durante a gravidez e em casos de câncer de mama ou fibrose. Em altas doses (equivalente a 3%), ele pode causar sonolência.

CRAVO

(*Syzygium aromaticum*/*Eugenia caryophyllata*/*Eugenia aromatica*/*Eugenia aromatica*/*Eugenia caryophyllus* - família: Myrtaceae)

Propriedades:

Relaxante muscular, anti-helmíntico e antibiótico. Ele beneficia o sistema digestivo e é efetivo contra diarreia, vômito, espasmo, fermentação, flatulência, dores de estomago, dispepsia, úlceras e astenia. É um excelente tônico aromático e afrodisíaco. O Cravo também auxilia no combate da impotência e é hepirêmico. Afrodisíaco e excitante na área emocional.

Principais constituintes:

De 60 a 90% de eugenol (encontrado nos botões, anteriores as flores), cariofileno, acetato de eugenil, pineno, acetato de eugenila, salicato de metilae, furfurol.

Tradição herbórea:

O cravo é usado amplamente como especiaria no mundo inteiro. Eram feitas tinturas com ele para combater infecções de pele, como pé-de-atleta, verrugas e micoses. Em casos de parasitas intestinais ou parto, que provocavam dores em demasia, a tintura era feita com vinho. Além de ser notável para dores de dentes e náuseas, na medicina chinesa, o óleo essencial é muito usado em massagens para combater diarreia, hérnias e

bronquites. Tipo de pele: acnéica. Em tratamentos faciais, utilize baixíssimas dosagens (0,5% diluído em 50ml de óleo vegetal ou 50g de creme neutro).

Precauções:

Como ele pode causar irritação na pele, use-o com moderação (no máximo 0,5 % em diluição). Evite usá-lo durante a gravidez, casos de alcoolismo, hemofilia, câncer de próstata, problemas de rins e fígado.

ERVA-DOCE

(Foeniculum vulgare / Foeniculum officinale / Anethum foeniculum - família: Apiaceae / Umbelíferas)

Propriedades:

Anti-séptico, afrodisíaco, relaxante muscular, diurético, purgativo, antiespasmódico, revitalizante, energizante, desintoxicante, depurativo e estimulante do sistema digestivo. Combate flatulências e aerofagia. Excelente regulador do sistema glandular, reprodutor feminino, da TPM (Tensão Pré-Menstrual), amenorréia e dismenorréia. Repele mosquitos. Estimulante e refrescante na área emocional.

Principais constituintes:

Anetol, mirceno, timol, metil-chavicol, fenchona, geraniol, pineno, canfeno, felandreno e limoneno.

Tradição herbórea:

Originária dos países mediterrâneos, sempre foi usada com propósitos culinários e medicinais. Na Grécia a erva era usada como símbolo de êxito, representando a força e o poder, os atletas gregos a usavam para aumentar a resistência física e para o controle do aumento de peso. Era usada em rituais contra espíritos demoníacos e para neutralizar venenos, também era tida como um bom desobstruidor do fígado e para problemas digestivos. Ao ser levada para a Europa, foi usada em guirlandas dedicadas a São João Batista. Foi cultivado nos jardins de Charlemagne, (st) Hildegarde Von Bigen que orava à planta por suas propriedades medicinais. Tradicionalmente era usada contra a obesidade - por conter um tipo de ação estrogênica - e para aumentar o leite de mães recentes - devido ao seu efeito galactogênico.

Precauções:

O óleo essencial de Erva-doce pode causar irritação na pele. Por isso, use-o com moderação (máximo de 0,5%). Não utilize em crianças pequenas e em pessoas que sofram de epilepsia. Evite durante a gravidez, em casos de endometriose e de câncer, que depende de reposição de estrógeno. Em altas doses, ele é narcótico (em diluição acima de 2%).

EUCALIPTO CITRIODORA

(Eucaliptus citriodora, Família, Myrtaceae)

Propriedades:

Estimulante, refrescante, antivirótico, bactericida, anti-séptico, expectorante, desinfetante, desodorizador, artrites, artroses, febres, herpes, pé de atleta e exaustão física e mental.

Principais Constituintes:

Cineol, alfa-pineno, citronelol, geraniol, eucaliptina, citronelal (80 a 95%), citronelol.

Tradição herbórea:

Um dos primeiros estudos do Eucalipto publicado na data de 1854 pelos Drs. Cloez (1870), Faust (1874) e Homeyer (1874) na Alemanha, dizia que ele era utilizado como perfume para lençóis e sachês, sendo considerado excelente repelente de insetos.

Precauções:

Não usar em caso de epilepsia e evitar durante a gravidez. Não são compatíveis com tratamentos homeopáticos.

EUCALIPTO GLÓBULOS

Eucalyptus globulus (família: Myrtaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, antiinflamatório, repelente, descongestionante, refrescante, euforizante, revigorante, expectorante, antivirótico, bactericida e imunoestimulante. Estimulante na área emocional.

Principais constituintes:

cineol (70 a 85%), pineno, limoneno, globulol, canfeno, citronelal, fencheno, felandreno.

Tradição herbórea:

Os aborígenes australianos cobriam feridas com folhas de eucalipto para apressar a cura devido às suas propriedades antiinflamatórias e analgésicas.

Precauções:

Não usar à noite, pois pode perturbar o sono, não usar com medicamentos homeopáticos. É perfeitamente seguro para uso caseiro, se bem diluído.

GENGIBRE

(Zingiber officinale , família: Zingiberaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, antimicrobiana, conservante, estimulante estomacal da circulação periférica e



dos centros vitais; analgésico, antiinflamatório. Ótimo afrodisíaco, fortificante, anti-térmico, expectorante, carminativo, tônico e desinfetante.

Principais constituintes:

B-Bisaboleno, borneol, linalol, felandreno, citral, cineol, zingibereno, vetiverol, zenziberol, vetiveron, gingenol, gingerone, canfeno, geraniol.

Tradição herbórea:

O gengibre era usado, na culinária e na medicina no Oriente, pelos antigos egípcios, gregos e romanos, e também na China e no Japão. Foi uma das primeiras especiarias a chegar ao Ocidente. É recomendado para distúrbios estomacais, digestivos, também auxilia a baixar a febre, malária e dor de dente. No Ocidente, foi citado pela British Herbal Pharmacopeia. É muito usado na medicina Ayurvédica, na Índia. Preservado e cristalizado o Gengibre é muito popular, e utilizado tanto no Oriente como no Ocidente.

Precauções

O Gengibre é muito potente, por isso nunca se deve aplicar na pele sem diluir. Utilizar no banho e massagens com moderação, pois pode sensibilizar a pele. Sempre usar em baixas diluições (1%) e evite

usar no rosto, somente em vaporizações, no pescoço e em bebês e crianças. É levemente foto-sensível, não devendo haver exposição ao sol nas 24 horas seguintes. Não utilizar durante a gravidez.

GERÂNIO

(Pelargonium graveolens - família: Geraniaceae)

Propriedades:

O óleo essencial tem um aroma doce que relaxa, restaura e mantém a estabilidade emocional. Ele é adstringente, hemostático, anti-séptico, regenerador, tônico, antibiótico, antiespasmódico, antiinfecioso, fungicida, antimicrobiano, anti-seborréico, anticelulítico, estimulante do sistema linfático, regulador das glândulas sebáceas e refrescante de ambientes. Repele insetos. Calmante, antidepressivo e sedativo.

Principais constituintes:

Geraniol, borneol, citrionelol, linalil, limoneno, felandreno, pineno, acetato de geraniol, ácido de geraniol, acetato de citrionelila, mentona e sabinene.

Tradição herbórea:

O gerânio é uma planta comum nos jardins. Floresce num festival de cores e aromas pelo mundo inteiro. Ele é cultivado no Cabo da Boa Esperança, na África do Sul. Seu óleo foi

introduzido na Inglaterra em 1632 e sempre se acreditou que seu aroma tinha o poder de afastar espíritos malignos. Foi indicado medicinalmente, pela British Herbal Pharmacopeia, para diarréias, úlcera péptica, disenteria e hemorróidas. Ele também é muito utilizado como condicionador de pele e adstringente, para peles congestionadas, com rugas e pós-cirurgia plástica, facial ou corporal. A erva Roberta, chamada cientificamente de *geranium robertianum* - é uma espécie de prima próxima do gerânio - também é utilizada há séculos na medicina herbalista.

Precauções:

Desde que diluído, o óleo essencial de Gerânio é perfeitamente seguro para o uso doméstico.

GRAPEFRUIT

Citrus paradisi, *C. racemosa* (família: Rutaceae)

Propriedades:

Tônico, digestivo, depurativo, anti-séptico, anti-infeccioso, restaurador, antidepressivo, diurético, desinfetante e adstringente.

Principais constituintes:

Limoneno (+ 90%), geraniol, gama terpineno, cadineno, neral, citronelal, bem como ésteres, cumarinas e furanocumarinas.

Tradição herbórea:

A planta foi introduzida nas Antilhas, procedente da China, por um capitão chamado Shaddock e o fruto ficou conhecido a partir de então como fruto de shaddock. Ele divide qualidades nutricionais com outras espécies de frutos cítricos com alta quantidade de vitamina C e de grande valor na proteção do organismo contra infecção. Tipo de pele: oleosa e manchada.



Precauções:

Como acontece com todos os óleos essenciais cítricos, não deve ser aplicado na pele antes de exposição ao sol forte.

HO LEAF

Cinnamomum camphora, Hon-sho - (família: Lauraceae)

Propriedades:

Antivirótico, relaxante, suavizante, antiestresse, febrífugo, anti-inflamatório, diurético, anti-séptico, bactericida. Calmante e ansiolítico na área emocional.

Principais constituintes:

Canfora, linalol, 1,8 - Cineol.

Tradição herbórea:

Muito usado no Japão e China por suas propriedades anti-infecciosas. Costumava ser colocado ao redor do pescoço como proteção de doenças respiratórias, além de seu uso em doenças nervosas, também indicado para peles sensíveis e inflamadas.

Precauções:

Evitar durante a gravidez e em casos de epilepsia.

HORTELÃ DO BRASIL

Mentha arvensis (família: Lamiaceae)

Propriedades:

Pode substituir o Hortelã-pimenta.

O óleo essencial é constituído por cerca de 1/3 de mentol, razão pela qual tonifica, desanuvia a cabeça e a estimula. É também refrescante e suavizante, anti-séptico, antibiótico, anti-infeccioso, estomacal, antiespasmódico, tônico, estimulante, antiparasítico, vermífugo, expectorante, analgésico, digestivo e descongestionante.

Principais constituintes:

Mentona, cineol, mentol (30 a 45%).

Tradição herbórea:

A hortelã era muito usada como tônico e perfume pelos gregos antigos. Possuía uma grande

reputação de curar doenças sexualmente transmissíveis, mas também adquiriu fama de ser afrodisíaca. Na época medieval, tornou-se artigo de higiene oral e era usada para tratar inflamações na gengiva e também para clarear os dentes.

Precauções:

O óleo essencial de menta é muito potente; por isso não deve ser aplicado sobre a pele sem diluir ou antes de dormir. Usar sempre moderadamente. O uso prolongado pode prejudicar ou perturbar o sono. Não utilizar se estiver em tratamento homeopático.

HORTELÃ-PIMENTA

(*Mentha piperita* - família: Lamiaceae/Labiatae)

Propriedades:

O óleo essencial é constituído basicamente por 80% de mentol. Ele é tonificante, estimulante, calmante, refrescante e suavizante, além de anti-séptico, antibiótico, anti-infeccioso, estomacal, cefálico, digestivo, antiespasmódico, estimulante, tônico, antiparasítico, febrífugo, vermífugo, expectorante, analgésico, descongestionante, e carminativo. O óleo de Hortelã-pimenta restaura e revigora o corpo e a alma.

Principais constituintes:

Mentol, mentona, cineol, pineno, timol e carvona.

Tradição herbórea:

Há séculos, a menta já era apreciada no Japão e na China. Também foi encontrada em túmulos egípcios datados de 1000 a.C. Tradicionalmente, as pessoas a bebiam em forma de chá ou mascavam suas folhas para curar problemas do estômago e dos nervos. Na enciclopédia British Herbal Pharmacopeia, a menta é citada para combater cólicas, flatulências e vômitos causados por gravidez.

Precauções:

O óleo essencial de Hortelã-pimenta não deve ser aplicado na pele sem ser diluído ou antes de se ir dormir. Ele pode causar irritações na pele, perturbar ou prejudicar o sono. Por isso, use-o com moderação. Evite-o durante a gravidez e não o use em períodos de tratamentos homeopáticos.

JASMIM

(Jasminum officinale - família: Oleaceae)

Propriedades:

O óleo essencial de Jasmim tem coloração vermelho-escuro. Por ser tão aromático quanto sua flor, ele tem muito valor para a perfumaria. É estimulante, relaxante, antidepressivo, afrodisíaco, anti-séptico, antiespasmódico, cicatrizante e sedativo. Além disso, por ser um óleo com muitas

propriedades psicológicas e emocionais, ele tem a capacidade de provocar o estado de espírito confiante, otimista e eufórico. Ele também é bom para pele seca ou sensível, e para dores e câimbras.

Principais constituintes:

Benzil acetato, ácido fenilcético, linalol, linalil, acetato, benzil álcool, jasmone e mentil-jasmonato.

Tradição herbórea:

Considerado o rei das flores, o jasmim é muito apreciado por seu aroma romântico, exótico e que proporciona bem-estar. Há muito tempo, ele vem sendo usado em artigos de tocador e na maioria dos grandes perfumes clássicos, devido seu toque sensual.

Precauções:

O óleo essencial de Jasmim diluído é perfeitamente seguro para o uso caseiro. Evite usá-lo em casos de gravidez e epilepsia.

JUNÍPERO

Junípero (Zimbro) (Juniperus communis - família: Cupressaceae)

Propriedades:

O óleo de Junípero tem aroma semelhante ao de Pinheiro e Pimenta, conjuntamente. Ele é



diurético, anti-séptico, expectorante, antiparasítico, tônico, depurativo, estimulante, inseticida, analgésico, cicatrizante, rubefaciente, suporífico e sedativo. Também é revigorante na área emocional.

Principais constituintes:

Pineno, mirceno, borneol, canfeno, limoneno e sabineno.

Tradição herbórea:

Os antigos egípcios e os gregos usavam as bagas do junípero contra infecções. Na Inglaterra, ele era queimado para afastar bruxas e demônios. Atualmente, ele é usado para dar sabor ao gim.

Precauções:

Como o óleo essencial de Junípero é inflamável, ele só se torna seguro para o uso caseiro se for diluído. Nunca o use durante a gravidez - ele pode desencadear trabalho de parto.

LARANJA

(Citrus aurantium - Ar. Dulcis - família: Rutaceae)

Propriedades:

Calmante, anticoagulante, sedativo, estomacal, diurético, tônico, antiespasmódico, anti-séptico, antibiótico e depurativo. Auxilia na área emocional.

Principais constituintes:

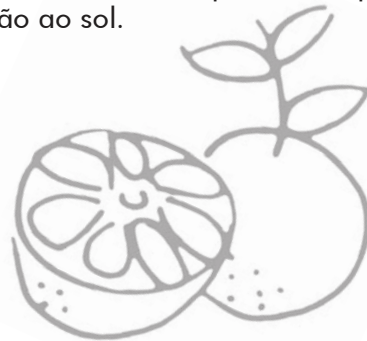
D-limoneno, aldeído, D-Linalol, D-alfa- terpineol, antranilato de metila, decílico, b-carotino, citral, limoneno, e geraniol.

Tradição herbórea:

Nativa da Ásia acreditava-se que a árvore da laranja foi introduzida na Europa por volta do ano 1200. A árvore ganhou popularidade na Espanha, sob o domínio mouro. Mas, como elas eram raras e caras, até o final do século XVII, não foram muito utilizadas na medicina fito-terapêutica européia. Somente no século XVIII, passaram a serem recomendadas para uma grande quantidade de doenças, que variavam da melancolia aos problemas cardíacos.

Precauções:

Como acontece com os demais óleos cítricos, ele também não deve ser aplicado na pele antes de exposição ao sol.



LAVANDA

Lavanda (*Lavandula angustifolia*/*Lavandula officinatis*/*Lavendula vera* - família: *Lamiaceae* / *Labiatae*)

Propriedades:

Anti-séptico, analgésico, citofilático, antiespasmódico, tônico, cicatrizante, antiinflamatório, emenagogo, antiparasítico, relaxante muscular, adstringente, condicionador cutâneo, antidepressivo, desodorante, sudorífero, hipotensor e sedativo. Calmante, ansiolítico e balanceador na área emocional.

Principais constituintes:

Linalol, acetato de linalil, lavandulol, acetato lavandulil, limoneno, cariofileno e terpinol. A lavanda produzida em altitudes elevadas tem mais ésteres.

Tradição herbórea:

Entre os antigos romanos, o purificador favorito para banhos era o óleo de Lavanda. Além de acelerar curas, desde o século XVIII, ele também vem sendo utilizado para fabricar sabonetes, perfumes e talcos.

Precauções:

O óleo essencial de Lavanda é perfeitamente seguro para o uso caseiro e pode até ser aplicado puro sobre a pele.

LEMONGRASS

Lemongrass (*Cymbopogon citratus* - família: *Poaceae* / *Gramineae*)

Propriedades:

O óleo essencial de Lemongrass tem aroma semelhante ao de limão e ao de erva - conjuntamente. Ele é adstringente, tônico, calmante, anti-séptico, antiinfecioso, diurético, digestivo, antiparasítico, depurativo, desodorante, relaxante muscular, condicionador cutâneo e antidepressivo. Estudos revelam que os aldeídos do óleo essencial de Lemongrass são sedativos. Funciona como tônico geral.

Principais constituintes:

Linalol, geraniol, nerol, limoneno e citronelol.

Tradição herbórea:

O Lemograss, também é conhecido como erva-limão ou erva-da-febre. Na Índia ele é usado há séculos para tratar estados febris. Além disso, tradicionalmente ele também é utilizado para curar doenças de pele e eliminar germes. Hoje, o Lemongrass é bastante usado como aromatizante de alimentos, bebidas e produtos de higiene.

Precauções:

O óleo essencial de Lemongrass é seguro para uso caseiro, desde que diluído. Como ele é foto-



sensibilizante, não deve ser aplicado na pele antes de exposição ao sol.

LIMÃO

Limão (Limão Tahiti/Siciliano), (*Citrus limonum* - *citrus medicalinne* - família: Rutaceae)

Propriedades:

O óleo essencial de Limão tem aroma fresco e cítrico. Ele é estimulante, tonificante, diurético, adstringente, desodorizante, anti-séptico, antibiótico, sedativo, carminativo, hemostático, digestivo, calmante, imuno-estimulante, antidepressivo, antitérmico, antiespasmódico, antiesclerótico, depurativo, vermífugo e cicatrizante. Antidepressivo, sedativo e calmante. Ele também favorece a concentração.

Principais constituintes:

Limoneno, citral, pineno, canfeno, bergapteno, terpineno, mirceno, linalol, geraniol e citronelol.

Tradição herbórea:

O limão era utilizado pelos antigos romanos para tratar problemas estomacais e refrescar o hálito. A marinha britânica o usava para prevenir o escorbuto. Atualmente, é utilizado em larga escala para curar garganta inflamada e resfriados.



Precauções:

Como o óleo essencial de Limão pode irritar a pele, ele deve ser usado moderadamente. Evite inalá-lo e após seu uso, evite exposições ao sol durante pelo menos vinte e quatro horas. Guarde-o em lugar escuro e fresco.

LIMETTE

Limette (Lima)(*Citrus aurantifolia* - família: Rutaceae)

Propriedades:

O óleo essencial tem um aroma penetrante e doce. Ele é anti-séptico, antiviral, bactericida, caloroso, tônico, antidepressivo, revigorante mental, estimulante, desintoxicante, adstringente, condicionador cutâneo, desinfetante e inseticida. Também trabalha o sistema linfático e estimula o apetite, além de ser um bom estimulante sexual. Energizante, antidepressivo e revitalizante na área emocional.

Principais constituintes:

Limoneno e citral.

Tradição herbórea:

Provavelmente a lima foi levada para Europa pelos mouros. Posteriormente, foram os espanhóis que a trouxeram para a América. Como o limão,

a lima também foi utilizada pelos marinheiros britânicos para reduzir o risco de escorbuto e os navios que a transportavam eram chamados de *lime svicers*. Hoje em dia, elas são usadas como aromatizantes de alimentos e bebidas, sua fragrância é empregada em produtos de toucador e de higiene masculina.

Precauções:

O óleo essencial de Lima pode irritar a pele, em especial se exposta ao sol, por isso, use-o com moderação e guarde-o em lugar escuro e fresco.

LOURO

Louro (*Laurus nobilis* - família: Lauraceae)

Propriedades:

O óleo essencial tem um forte odor medicinal. Ele é relaxante, caloroso, anti-séptico, antibiótico, analgésico, antinevrálgico, emenagogo, anti-infeccioso e estimulante geral, principalmente do couro cabeludo. Também é um bom estimulante para o sistema urinário e respiratório. Revigorante na área emocional.

Principais constituintes:

Mirceno, eugenol, carvicol, cineol (30 a 50%), pineno e linalol.

Tradição herbórea:

Os gregos acreditavam que o louro recebia a proteção dos Deuses. Na mitologia, a virgem Dafné era transformada em loureiro para escapar da perseguição de Apolo. A palavra "louro" deriva do latim *Lauris*, que significa louvar. Por isso, ele também era muito apreciado pelos romanos, inclusive por César, que sempre usava uma coroa de louro, após suas vitórias nas batalhas. O louro vem sendo usado há muito tempo tanto na culinária quanto na indústria de bebidas. Segundo uma antiga lenda, acredita-se que, se for colocada uma folha de louro sob o travesseiro, a pessoa que dormir sobre ele, terá sonhos agradáveis e proféticos.

Precauções:

O óleo essencial de Louro deve ser bem diluído e usado com moderação. Nunca exceda a 0,5%, senão ele pode causar irritações na pele. Não o use durante a gravidez.

MANDARINA

Mandarina (*Citrus nobilis* - família: Rutaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, adstringente, estimulante digestivo e linfático, condicionador cutâneo, calmante, encorajador, fortalecedor, diurético, laxativo suave e sedativo. Revitalizante, ansiolítico e antidepressivo na área emocional.

Principais constituintes:

Citral, citronelal, geraniol e limoneno.

Tradição herbórea:

Os mandarins chineses tradicionalmente recebiam as frutas da mandarina como presentes e foi graças a este fato que se originou o nome da fruta. Na França, ela é conhecida como o remédio das crianças, devido sua suavidade. A mandarina também é usada contra indigestão e como auxiliar digestivo, principalmente entre idosos.

Precauções:

Como o óleo essencial de Mandarinina é foto-sensibilizante, após seu uso, evite exposições ao sol durante pelo menos vinte e quatro horas.

MANJERICÃO

Manjericão (*Ocimum basilicum* - família: Lamiaceae / Labiatae)

Propriedades:

O óleo essencial tem elevada proporção de cânfora, é quente e doce-picante. É um tônico leve, que atua tanto estomacalmente, quanto digestivamente. É refrescante, estimulante, inclusive geral, antiespasmódico, emenagogo, anti-séptico intestinal, carminativo, antiinfecioso e antibiótico. Aumenta a memória e é amplamente usado na Medicina Ayurveda. Tonifica o Sistema Nervoso Central (SNC) e é sedativo.

Principais constituintes:

Linalol, eugenol, cineol, cânfora, pineno, metil caviol e limoneno.

Tradição herbórea:

Há séculos, o manjericão é considerado afrodisíaco, por isso, foi sempre utilizado em rituais. Pensava-se também, que ele afastava os espíritos malignos. Na medicina ayurvédica, o manjericão é chamado de Tulsi. Na Índia, ele é consagrado a Krishna e Vishnu, por terem lhe atribuído qualidades de proteção.

Precauções:

O manjericão é potente e pode provocar irritações na pele, por isso use-o com moderação. Ele deve ser evitado durante a gravidez e nunca ser usado em crianças menores de dez anos.

MANJERONA

Manjerona (*Origanum majorana*/Majorana hortensis - família: Lamiaceae/Labiatae)

Propriedades:

O óleo essencial de Manjerona tem um odor picante e apimentado. Ele é relaxante, calmante, fortificante, analgésico, anti-espasmódico, vasodilatador, expectorante, anafrodisíaco, sedativo, digestivo, anti-séptico, antibiótico, antiinfecioso e diurético.

Principais constituintes:

Álcoois terpênicos, terpinen-4-ol, linalol, borneol, eugenol, terpineol, timol, cânfora, e pineno.

Tradição herbórea:

Na Índia e no Egito, a manjerona era considerada uma erva sagrada. Todas as antigas civilizações a usavam para disfunções digestivas, nervosas e respiratórias.

Precauções:

A manjerona é segura para o uso caseiro, desde que diluída antes de qualquer aplicação. Não a use durante a gravidez.

MIRRA

Mirra (*Commiphora myrrha* - família: Burseraceae)

Propriedades:

Anti-séptico, repelente, antiinflamatório, emoliente, desodorante, adstringente, desinfetante, diurético, antivirótico, balsâmico, expectorante, fungicida, revitalizante e tônico uterino. Promove calma e tranquilidade.

Principais constituintes:

Dipenteno, eugenol, limoneno, pineno e cadineno.

Tradição herbórea:

Um dos mais antigos fixadores de perfumes, o óleo de Mirra é utilizado como incenso no Japão, Tibete e Índia, principalmente pelas monjas que visam o estado meditativo. Os egípcios queimavam a mirra, conhecida como phuna, diariamente ao meio-dia, como parte do ritual de adoração ao Sol. Antigamente, ela também era utilizada como moeda em trocas por sedas e ouro.

Precauções:

Use moderadamente durante a gravidez.

NÉROLI

Nérolí (*Citrus aurantium* var. amara - família: Rutaceae)

Propriedades:

Anti-séptico, antiespasmódico, bactericida, afrodisíaco, desodorante, digestivo, sedativo, carminativo, emoliente, fungicida e tônico cardíaco. Calmante, relaxante, antidepressivo na área emocional.

Principais constituintes:

Linalol (34% aproximadamente), acetato de linalil, limoneno, pineno, geraniol, nerol, citral e jasmon.

Tradição herbórea:

O néroli vem da florescência das laranjeiras, como ele tem um aroma exótico, é muito usado em perfumaria. Na antiguidade eram feitos buquês das pequenas flores para serem dados às noivas, com o objetivo de aplacar a apreensão do casamento. No momento que a noiva se retirava de sua festa, também lhe era oferecido o chá, que visava acalmá-la antes da noite de núpcias.

Precauções:

Desde que diluído, o óleo essencial é totalmente seguro.

NOZ-MOSCADA

Noz-Moscada (*Myristica aromata*/*Myristica fragrans* - família: *Myristicaceae*)

Propriedades:

Relaxante, inclusive muscular, calmante, reenergizante, afrodisíaco, digestivo, anti-séptico, analgésico, antibiótico, antiespasmódico, emenagogo e tônico. Estimulante na área emocional.

Principais constituintes:

Borneol, canfeno, dipenteno, eugenol, geraniol, linalol, pineno, terpineol e safrol, sapineno

Tradição herbórea:

A noz-moscada, durante séculos, vem sendo usada como especiaria, principalmente porque dá mais sabor aos alimentos. Na medicina, foi utilizada para tratar problemas digestivos e dos rins. Ela também é muito usada como fixador de aromas, em sabonetes e velas artesanais. Na Inglaterra, a noz-moscada foi citada no *British Herbal Pharmacopeia*, que a indicava para tratamentos de flatulência, dispepsia, náusea, diarreia e reumatismo.

Precauções:

Como o óleo essencial de Noz-moscada pode se tornar tóxico, se usado excessivamente, use-o em pequenas quantidades (no máximo 0,5%). Não use durante a gravidez nem em casos de epilepsia.

OLÍBANO

Olíbano (*Boswellia thurifera*/*Boswellia carteri* - família: *Burseraceae*)

Propriedades:

O óleo essencial de Olíbano tem um aroma quente, com traços de limão, madeira e cânfora. É tônico, estimulante, expectorante, cicatrizante, antiinflamatório, antidepressivo, balsâmico, rejuvenescedor, anti-séptico, bactericida, diurético, cefálico, revitalizante e sedativo.

Principais constituintes:

Incensol, pineno, monoterpenos, limoneno, canfeno e mirceno.

Tradição herbórea:

O olíbano proveniente do alto Egito (atual Somália) era muito apreciado, há séculos. Além de ser queimado para apaziguar os Deuses, tornou-se conhecido por ter sido um dos três presentes ofertados ao Menino Jesus. Ele também foi utilizado por diversas civilizações como medicamento para tratar quase todas as doenças conhecidas da época, como sífilis, reumatismo, infecções urinárias e respiratórias.

Precauções:

O olíbano diluído é perfeitamente seguro para o uso caseiro. Evite apenas durante a gravidez.

PALMAROSA

Palmarosa (*Cymbopogon martini* - família: Graminaceae)

Propriedades:

Antibiótico, antifúngico, antivirótico, bactericida, tônico, antiinfecioso, anti-séptico, vermífugo, digestivo, emoliente, cicatrizante e estimulante do sistema digestivo e circulatório. Calmante na área emocional.

Principais constituintes:

Geraniol, geraniol acetato, linalol, alfa humuleno, beta cariofileno, citronelol e citral.

Tradição herbórea:

Seu uso data de muitos anos, da época quando ele era embarcado de Bombaim para Constantinopla e Bulgária. O óleo de Palmarosa costumava ser chamado de óleo de Gerânio turco, devido ao aroma de rosa resultante da grande quantidade de geraniol. Ele é usado frequentemente para adulterar o óleo essencial de Rosa.

Precauções:

Não tem nenhuma contra-indicação, desde que diluído.

PATCHOULI

Patchouli (*Pogostemon patchouli*/Pogostemon cablin - família: Lamiaceae /Labiatae)

Propriedades:

Este óleo essencial têm um aroma doce de terra e madeira - conjuntamente. Pungente e persistente, ele tanto pode ser estimulante, quando usado em pequenas quantidades, quanto sedativo, se usado mais generosamente. É antiinflamatório, anti-séptico, tônico, citofilático, antiinfecioso, descongestionante, antibiótico, fungicida, antidepressivo, afrodisíaco, adstringente e calmante.

Principais constituintes:

Patchoulil álcool, pogostol, patchuleno, patchulenol e sesquiterpeno.

Tradição herbórea:

Desde os tempos antigos, o patchouli sempre foi uma planta muito apreciada no Oriente, principalmente para perfumar linhos e roupas. No Japão e Malásia, ele era usado como antídoto para veneno de picadas de cobra. Chegou ao Ocidente no século XIX, quando foi utilizado para perfumar os xales de Paisley, que eram produzidos na cidade escocesa de mesmo nome. Eles eram tecidos artesanalmente em tons avermelhados e marrons. Esses xales se tornaram insígnia de distinção, entre as mulheres da época. Nos anos 60, o patchouli foi usado pelos hippies como símbolo de paz e amor. Ainda hoje, ele é amplamente aplicado na perfumaria.

Precauções:

O óleo essencial de Patchouli é seguro para utilização caseira, desde que bem diluído antes de qualquer aplicação.

PAU ROSA

Pau rosa (Aniba rosaeodora - família: Lauraceae)

Propriedades:

O óleo essencial tem cheiro doce, floral e amadeirado. Ele é anti-séptico, regenerador celular, antidepressivo, afrodisíaco, tônico para o corpo, sedativo, estimulante, analgésico, inseticida e desodorante. Clareia a mente e é excelente para o sistema imunológico.

Principais constituintes:

Álcool terpênico, linalol, cineol, terpineol, geraniol, citronelal e limoneno.

Tradição herbórea:

O Pau rosa, que era muito apreciado por ser uma madeira aromática, foi utilizado para confeccionar mobiliários ingleses no século XIX. Os japoneses o usavam para fabricar *chopeticks* ou *hashie*. Além disso, devido ao poder relaxante e de cura da madeira, os chineses também o utilizaram para fazer camas e outros móveis. Os índios da Amazônia usavam o pau rosa para tratar ferimentos e problemas de pele. Atualmente, o óleo essencial se faz presente na composição de sabonetes e produtos de higiene e, como aromático de alimentos e bebidas.

Precauções:

O óleo essencial de Pau rosa é seguro para utilização caseira, desde que bem diluído antes de qualquer aplicação.

PETITGRAIN

Petitgrain (*Citrus aurantium* - var. Amara - *Citrus bigaradia* - família: Rutaceae)

Propriedades:

O óleo essencial tem um penetrante aroma semelhante ao de Laranja, porém mais fresco. Ele combina propriedades tanto relaxantes como estimulantes. É antiespasmódico, antidepressivo, estimulante, tônico, calmante, antiinfecioso, anti-séptico, antiinflamatório e bactericida, além de ser um remédio ideal para qualquer forma de tensão ou fadiga. Calmante e relaxante na área emocional.

Principais constituintes:

Linalol, nerol, terpineol, geraniol, limoneno e linalil acetato alfa-Terpineol.

Tradição herbórea:

Devido ao efeito refrescante, estimulante e desodorizante, o Petitgrain, há séculos é usado em águas de colônia. Atualmente, ele é usado em perfumaria, cosmética e como aromatizante de bebidas.

Precauções:

Evitar exposição ao sol, pois é foto-sensibilizante.

PIMENTA-NEGRA

Pimenta-negra (*Piper nigrum* - família: Piperaceae)

Propriedades:

Analgésico, anti-séptico, antiespasmódico, rubefaciente, afrodisíaco, antiinflamatório, desintoxicante digestivo, diurético, laxante, adstringente, expectorante, inseticida, carminativo, estimulante geral e circulatório. Indicado para casos de bronquite, catarro, flatulência e gengivite. Útil como repelente de formigas e mosquitos. Estimulante na área emocional.

Principais constituintes:

Pineno, sabineno, humuleno, mirceno, limoneno, felandreno, beta-cariofileno e cariofileno.

Tradição herbórea:

Um dos mais antigos temperos utilizados na alimentação. A pimenta-negra foi trazida da Índia durante as viagens realizadas tanto pelos espanhóis quanto pelos portugueses.

Precauções:

Durante as aplicações, mantenha-o longe dos olhos. Como ele pode irritar as mucosas ou a pele, utilize-o com cuidado. Evite usá-lo durante a gravidez, porque o óleo essencial de Pimenta-negra pode diminuir a produção de leite.

PINHO

Pinho (*Pinus sylvestris* - família: Pinaceae)

Propriedades:

Anti-infeccioso, antifúngico, antimicrobiano, tônico, expectorante peitoral, diurético, depurativo, restaurador, refrescante, desodorante, descongestionante, anti-séptico pulmonar e urinário, sudorífero, bactericida, inseticida e rubefaciente, além de estimulante da glândula adrenal. Confortante e estimulante na área emocional.

Principais constituintes:

Silvestreno, pineno, bornil acetato, dipenteno, cadineno, citral, felandrano, mirceno e cineol.

Tradição herbórea:

Ele era usado amplamente no Egito e na Grécia, devido a seus poderes e propriedades curativas, que atuam principalmente em infecções pulmonares. Conhecido também como pinho escocês, ele cresce naturalmente em todas as

regiões da Europa e da Rússia. O pinho é cultivado por causa da madeira e da celulose que dela é produzida, da terebintina e do óleo essencial. Ele também é valioso por causa de suas propriedades desodorizantes e desinfetantes.

Precauções:

O óleo essencial de Pinho pode causar irritações em peles sensíveis. Por isso, ele deve ser diluído antes de ser usado. No entanto, não o utilize em crianças de até cinco anos.

ROSA

Rosa (*Rosa damascena*/Rosa damasco - família: Rosaceae)

Propriedades:

O óleo essencial de Rosa tem um aroma tão doce quanto o da flor. Ambos são muito apreciados e de imediato eles causam efeitos estimulantes e positivos. Também é anti-infeccioso, anti-séptico, adstringente, tônico, afrodisíaco, emoliente, citofilático, bactericida, antiviral, antidepressivo, antiespasmódico, hepático, sedativo, depurativo e antivirótico.

Principais constituintes:

Citronelila, Nerol, Linalol, Geraniol, Fenil e Farnesol.

Tradição herbórea:

Considerada como a rainha das flores, a rosa foi adorada pelos Deuses, cantada pelos poetas, oferecida aos apaixonados e, ainda hoje, continua a seduzir a maioria dos olfatos. Os romanos consideravam que sua água aliviava ressacas.

Ela foi provavelmente a primeira planta usada na destilação, creditada a Avicenna, médico árabe do século X (seu verdadeiro nome era Abu-Ali Husayn Ibn-Abdallah Ibn-Sina, mas no mundo ficou conhecido como Avicenna). Ele foi aclamado por alguns historiadores como o maior médico de todos os tempos, nasceu em Bukhara, na Ásia Central, em 980 d.C e faleceu em 1037 d.C.

Com dez anos de idade já havia memorizado o Sagrado Alcorão, aos dezesseis já dominava várias ciências como matemática, geometria, lei islâmica, lógica, filosofia e metafísica. Aos dezoito anos já havia aprendido tudo que havia se saber sobre medicina e se tornou, logo em seguida, primeiro ministro e médico da corte do governante de Bukhara.

Escreveu seu primeiro livro aos 21 anos. Nos trinta anos seguintes, escreveu mais de cem livros, dezesseis deles, sobre medicina. Sua obra Kitab al-Qanun fi al-Tibb, é conhecida como O Cânon da Medicina. Composta por cinco volumes foi traduzido para o latim e utilizado como livro texto de medicina em escolas da Europa Cristã até o século 16 d.C. Esses cinco volumes traziam

princípios gerais e teorias da medicina, drogas simples e compostas, organizadas em ordem alfabética, doenças localizadas da cabeça aos pés e, doenças generalizadas do corpo. Além de médico, ele também foi considerado um grande filósofo.

Precauções:

O óleo essencial de Rosa é seguro para utilização caseira, desde que bem diluído antes de qualquer aplicação. Ele deve ser evitado durante os quatro meses iniciais de gravidez.

SÁLVIA ESCLARÉIA

Sálvia Esclaréia (Sálvia sclarea - família: Lamiaceae / Labiatae)

Propriedades:

O óleo essencial tem um aroma ativo. Ele é balsâmico, anti-séptico, calmante, carminativo, antiinfecioso, antiespasmódico, afrodisíaco, anti-sudorífero, tônico dos nervos e do útero, similar ao estrogênio, anticonvulsivo, antidepressivo, emenagogo, antiinflamatório, adstringente, desodorante, hipotensivo e sedativo.

Principais constituintes:

Linalol, geranil, acetato, eugenol, acetato de eugenil, cariofileno, felandreno, mirceno e esclareol.

Tradição herbórea:

A sálvia é uma das ervas mais apreciadas pela humanidade. Ela foi usada tanto para problemas estomacais quanto nervosos. Enquanto na China, ela era apreciada por suas propriedades de cura que atuavam sobre a infertilidade, em Roma, era considerada capaz de curar praticamente qualquer enfermidade. Em latim, a palavra “sclarea” significa olho claro e a erva, que também ficou conhecida assim, ao ser manipulada resultava numa loção que aliviava e tratava os olhos.

Precauções:

O óleo essencial de Sálvia é perfeitamente seguro para o uso caseiro, desde que diluído antes de qualquer aplicação. Ele não deve ser usado durante a gravidez nem em casos de epilepsia.

SÂNDALO

Ácido santálico, aldeído santálico, alfa-santálico, alfa-santalol, santenona, santeno.

Propriedades:

O óleo essencial de Sândalo tem um aroma amadeirado, intenso e adocicado. Ele é anti-séptico, adstringente, relaxante, sedativo, afrodisíaco, antidepressivo, diurético, tônico, emoliente, calmante, cicatrizante, anti-infeccioso, carminativo, descongestionante, fungicida, fixativo e estimulante.

Principais constituintes:

Sesquiterpinol, santalol, santenonol, teresantalol, borneol, santaleno, fusanol e forneol.

Tradição herbórea:

O sândalo sempre foi um dos ingredientes favoritos da perfumaria. Antigos egípcios, chineses e indianos o usavam tanto como incenso quanto para embalsamar corpos. Na medicina, ele vem sendo usado para curar inflamações de pele e ajudar na liberação de muco. Na antiga China, ele era utilizado para curar doenças sexuais. Já os médicos ayurvédicos o usavam para tratar problemas urinários. Ainda hoje, na Índia, o óleo essencial de Sândalo é comumente misturado ao de Rosa. Essa famosa combinação, que produz um aroma exótico e sensual, é conhecida por “aytar”.

Precauções:

O óleo essencial de Sândalo é perfeitamente seguro para o uso caseiro, desde que diluído antes de qualquer aplicação.

TANGERINA

Tangerina (*Citrus reticulata* - família: Rutaceae), linalol, a-pineno, y-terpineno, nerol.

Propriedades:

Calmante, antidepressivo, relaxante, anti-séptico, antiespasmódico, tônico, adstringente, laxativo,

relaxante muscular, estimulante digestivo e linfático. Antidepressivo, sedativo e relaxante na área emocional.

Principais constituintes:

Citronelol, linalol, citral, cadineno e limoneno.

Tradição herbórea:

Original da China, depois de cultivada por anos na Europa, a tangerina foi levada pelo Coronel G. L. Dancy, seu grande apreciador, para o sudoeste dos Estados Unidos, por volta de 1871/1872. Por isso, também é conhecida como *Tangerina Dancy*. Ela difere-se da mandarina por não apresentar sementes. Tipo de pele: oleosa e manchada.

Precauções:

Evite utilizá-lo ao sol.

TEA TREE

Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*/Melaleuca linariifolia/Melaleuca unciata - família: Myrtaceae)

Propriedades:

Bactericida, cicatrizante, expectorante, fungicida, anti-infeccioso, balsâmico, anti-inflamatório, anti-séptico, antiviral, febrífugo, inseticida, imunoestimulante, diaforético, parasiticida e vulnerário. Estimulante e revigorante na área emocional.

Principais constituintes:

Terpineol, cineol, pineno, terpeno e cimeno.

Tradição herbórea:

A melaleuca australiana sempre foi aproveitada pelos aborígenes que a chamavam de primeiros socorros em garrafa, devido suas espantosas propriedades curativas. Seguindo esse exemplo, os colonizadores ingleses também começaram a utilizar as folhas da árvore na impossibilidade de obter suprimentos médicos. Em 1927, a melaleuca foi batizada como a "árvore do chá", pela tripulação do Capitão Cook, que em substituição ao chá tradicional, passou a utilizar suas folhas escuras.

Precauções:

O óleo essencial de Tea tree é perfeitamente seguro para o uso caseiro, não necessita de diluição e é um dos poucos que pode ser aplicado puro. No entanto, ele requer cuidado, porque pode causar irritações em alguns tipos de pele.

TOMILHO

Tomilho (*Thymus vulgaris* - família: Lamiaceae / Labiatae)

Propriedades:

O óleo essencial de Tomilho contém timol, que é um poderoso anti-séptico. Seu aroma é penetrante, por isso, ele é muito usado em problemas respiratórios, bronquites, asma e dores de garganta. É um bom estimulante, expectorante e repelente de insetos. Ele também é antibiótico, analgésico, balsâmico, antiinfecioso, antivirótico, tônico, rubefaciente, diurético, emenagogo, vermífugo, antiveneno, antiputrescente, antiespasmódico, antifungo, imunoestimulante, energizante, inspirador, refrescante, bactericida e antiparasitas. Antidepressivo e estimulante na área emocional.

Principais constituintes:

Terpenóide fenol, timol, cimol, linalol, canfeno, borneol, pineno e geraniol.

Tradição herbórea:

Os antigos egípcios usavam o tomilho para embalsamar, enquanto os gregos e romanos, o usavam para fins medicinais. Lendas dizem que, ele estaria misturado ao feno do berço do Menino Jesus; e que ele também foi usado costurado na roupa dos cavaleiros, e isso os conferia bravura durante o combate.

Precauções:

O óleo essencial de Tomilho é seguro para uso caseiro, desde que diluído antes de qualquer aplicação se usado moderadamente. Dispense seu uso durante a gravidez e nunca use o tomilho vermelho, porque ele é tóxico.

VERBENA.

Verbena (*Aloysia citriodora*/*Aloysia triphylla*/Lippia citriodora/Lippia triphylla /Verbena triphylla)

Propriedades:

Estimulante do fígado e da digestão. Atua sobre o sistema neurovegetativo. É anti-séptico, carminativo, antiespasmódico, refrescante, estimulante, desintoxicante, hepatobiliar e estomacal. Ele também é antiinflamatório e estimulante do apetite. Sedativo, calmante e antidepressivo na área emocional.

Principais constituintes:

Citral (30 a 40%), nerol, geraniol, borneol, linalol e limoneno.

Tradição herbórea:

Na Idade Média, dizia-se que as bruxas utilizavam a verbena em suas porções de amor e como afrodisíaco. A espécie citrada produz um óleo muito especial, que acrescenta um aroma principal, fresco

e cítrico, a qualquer mistura. Suas folhas eram muito usadas para chás - especialmente na Europa -, refrescantes e revigorantes, que também auxiliavam as funções hepáticas após ressacas. As folhas da verbena também são utilizadas em *pot pourri* que, se feitos conjuntamente com Cravo, Canela, Lavanda e Tomilho, combatem os possíveis germes presentes em casa.

Precauções:

Como o óleo essencial de Verbena é foto-sensibilizante, após usá-lo, evite exposições ao sol. Ele deve ser sempre diluído em óleo vegetal e, em peles sensíveis, é conveniente testá-lo antes de qualquer aplicação.

VETIVER

Vetiver (*Vetivera zizanoides*/Andropogon muricatus - família: Poaceae /Gramineae)

Propriedades:

Anti-séptico, emoliente, citofilático, imunoestimulante, afrodisíaco, sedativo do sistema nervoso, calmante, tônico, estimulante do sistema circulatório, rubefaciente e vermífugo. Sedativo e calmante na área emocional.

Principais constituintes:

Vetiverol , alpha - vetivone, beta - vetivone e terpenos.

Tradição herbórea:

O óleo essencial de Vetiver é conhecido como óleo da tranquilidade devido sua ação calmante. A raiz, em pó, era utilizada em saches que protegiam a musselina indiana (tecido leve e transparente) de traças e outros insetos.

Em Java, há séculos, a raiz já era utilizada tanto em tapetes de tecido quanto em cabanas de palha. Calcutá é hoje a atual capital e maior cidade do estado de Bengala Ocidental, que fica as margens do rio Hooghly, no leste da Índia, perto da fronteira com Bangladesh.

A cidade foi fundada em 1690 pela Companhia Inglesa das Índias Orientais, e entre 1833 e 1912, foi a capital da Índia. Em Calcutá a erva vetiver que também é conhecida como "kus-kus", é utilizada na confecção de toldos, persianas e guarda-sóis, que ao serem borrifados com água aquecida em alta temperatura, desprendem um agradável aroma.

Precauções:

Sua utilização é perfeitamente segura, desde que diluído antes de qualquer aplicação.

YLANG-YLANG

Ylang Ylang (Cananga odorata - família: Annonaceae)

Propriedades:

O óleo essencial tem um potente e doce odor floral. É aromático, hipnótico, relaxante, afeta mais ao espírito e às emoções, do que o próprio corpo. Rejuvenesce a pele e favorece o crescimento do cabelo. Ele também é sedativo, afrodisíaco, antidepressivo, calmante, anti-séptico, balanceador e desinfetante.

Principais constituintes:

Cadineno, cariofileno, eugenol, cresol, geraniol, linalol, acetato de linalil, metil benzoato e pineno.

Tradição herbórea:

Ylang ylang significa “flor das flores” e deriva da palavra “ilang ilang”, original do idioma malaio. Conhecida como árvore do perfume, ela era utilizada pelas mulheres nativas dos Mares do Sul que faziam uma mistura com óleo de côco. Essa mistura, que ficou conhecida como óleo de Macassar, era um excelente condicionador e estimulador do crescimento capilar. Na época vitoriana, o Ylang ylang foi introduzido comercialmente na Europa, e esse óleo, passou a ser utilizado pelos homens para alisar os cabelos.

Nas ilhas da Ásia Tropical, ele também era usado para tratar picadas de insetos, pele inflamada, para proteger os cabelos, combater febres e infecções. Como a flor possui uma fragrância muito sensual, ela também é utilizada como símbolo do amor.

Precauções:

O óleo essencial de Ylang ylang é perfeitamente seguro para o uso caseiro, desde que diluído antes de qualquer aplicação. Seu uso deve ser evitado em caso de baixa pressão arterial ou histórico de apnéia.



7. OS CARREADORES

7.1 Óleos vegetais

ABACATE

Persea americana

Um dos óleos carreadores de mais fácil absorção pelas camadas mais profundas da pele. Possui boas propriedades terapêuticas. É excelente para massagens faciais, eliminando linhas prematuras e sinais de envelhecimento.

Ótimo para a reidratação cutânea e coceiras de eczemas e psoríases. Rico em pró-vitamina A, vitamina do complexo B, lipídios, aminoácidos, substâncias antibióticas, vitamina E. Penetra na epiderme, deixando a pele macia e flexível.

Pode ser usado como amaciante de cabelos e nutriente para a pele, principalmente quando misturado com óleos essenciais. É um óleo pesado, com alta viscosidade, e por este motivo recomenda-se misturá-lo a outro óleo carreador. Possui média oleosidade, excelente para pele seca e envelhecida. Pode ser tóxico quando utilizado em grandes quantidades. Rancifica rapidamente.





AMÊNDOA DOCE

Prunus amygdalus

Contém de 20 a 30% de protídeos, além de ácido oléico. Emoliente e hidratante, pode ser usado tanto no corpo como no rosto. Serve como amaciante e protetor de tecidos. Usado com frequência ajuda a prevenir estrias e a suavizar e amaciar peles secas.

Auxilia no tratamento anti-rugas, melhorando a flexibilidade e a elasticidade da pele. Excelente para peles que sofreram exposição ao sol e ao vento. Benéfico para qualquer tipo de pele, sendo um óleo muito usado em aromaterapia para tratar eczemas.

Ajuda a diminuir irritações e inflamações. É um óleo super lubrificante, mas não é tão penetrante, sendo ótimo para a retirada de maquiagem. Usar o óleo de amêndoa doce imediatamente, pois rancifica rapidamente.

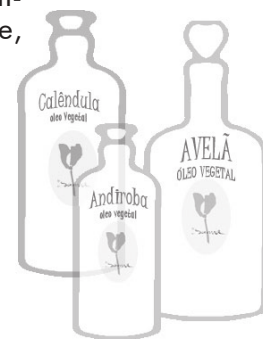
ANDIROBA

Carapa guaianensis

A árvore de andiroba cresce na Floresta Amazônica. As substâncias contidas nos óleos são altamente antiinflamatórias. O óleo é amarelo e sua viscosidade é alta, contendo vários componentes que promovem a repelência de insetos. Em função disso, várias indústrias começaram a fabricar velas de andiroba.

Abaixo de 38° (ponto de fusão), o óleo de Andiroba apresenta consistência semi-sólida. Acima dessa temperatura é um líquido de baixa viscosidade, com coloração variando de amarelo claro a amarelo avermelhado, de sabor amargo.

Caboclos da região amazônica produzem sabonetes medicinais com o óleo de andiroba. São recomendados para peles com problemas, tais como, com eczemas, ressecadas, rachadas, pois seu poder antiinflamatório é de grande potencialidade. Como propriedades terapêuticas é ainda emoliente, anti-séptico, antiinflamatório, cicatrizante, formador de filme oclusivo e regenerador de tecido cutâneo.



APRICOT

Prunus armeniaca

É um excelente hidratante, particularmente eficaz para peles desidratadas, delicadas, maduras e sensíveis. Suaviza peles secas e inflamadas e contém um alto teor de vitamina A e minerais. Ótimo para massagens faciais, remoção de maquiagem ou peles expostas ao sol e ao vento. Possui boa penetração.

AVELÃ

Corylus avellana

Muito apreciado para problemas estomacais, infertilidade e nervos. É um óleo levemente adstringente, indicado para peles oleosas ou danificadas. Possui boa penetração cutânea, sendo excelente para massagens faciais ou corporais. Da avelã se fazia uma loção para alívio dos olhos.

CALÊNDULA

Calendula officinalis

Tem ação antiinflamatória, emoliente, anti-séptica, calmante e cicatrizante. Sua absorção cutânea é rápida. Pode ser usado no tratamento de queimaduras e inflamações, estimulando a formação de tecidos. Excelente para a pele áspera, rachada, cansada. Utiliza-se após o banho de sol ou como óleo de massagem. Também utilizado para problemas femininos, TPM e menopausa.

CASTANHA-DO-PARÁ

Bertholletia excelsa

Óleo obtido da prensagem das nozes da castanha-do-pará é constituído de 67% de ácidos graxos insaturados, além de proteínas, sais minerais e vitaminas A e B. Ótimo para tratar cabelos secos, deixando-os sedosos e com brilho. O uso freqüente deste óleo intensifica os cabelos pretos. Na pele, proporciona maciez, suavidade e evita o ressecamento lubrificando-a.

CENOURA

Daucus carota

Rica em vitamina A, B1, B2 e B2, minerais e Beta Caroteno. É emoliente e calmante tópico, sua absorção cutânea é rápida e completa. Protege da exposição aos raios solares intensos, proporcionando um bronzeamento seguro e homogêneo. Utilizado como creme, loção ou com o óleo vegetal de Amêndoa doce, restaura a elasticidade e tonifica a pele. Reduz as rugas prematuras, eczemas e psoríases. Acrescentar somente 10% em outros carreadores, caso contrário, sua cor alaranjada poderá permanecer temporariamente na pele.

COPAÍBA

Copaifera sp

O óleo de Copaíba é obtido do tronco da árvore por meio de uma incisão. Possui coloração amarela até o marrom escuro, é viscoso e possui odor peculiar. É usado como fixador de perfumes. Contém sesquiterpenos em sua composição. Possui efeito germicida fazendo com que as infecções sejam evitadas. É antiinflamatório e cicatrizante, recomendado para pós-operatórios. Pode ser utilizado para tratar afecções do couro cabeludo, além de agir como doador de brilho. Muito usado na indústria cosmética como componente de loções e cremes antiinflamatórios, xampus para seborréia e caspa e em infecções capilares. É um excelente acnéico.

GERGELIM

Sesamum indicum

É um óleo muito leve. Absorve cerca de 39% da radiação solar. Contém 32% de proteína natural. Contém vitaminas, minerais e lecitina. Usado especialmente para massagens. É muito usado popularmente em casos de artrites. Excelente para todos os tipos de pele, especialmente com problemas de eczema, psoríases e envelhecimento prematuro. Ótimo para massagens faciais. É lubrificante, emoliente, antiinflamatório e restaurador da camada lipídica.

GERMEM DE TRIGO

Triticum sativum

É um óleo leve e antioxidante. Rico em vitamina A, D e E, ácido linolêico e fosfolípidios. A vitamina E evita perda da vitamina A no organismo, retardando o envelhecimento da pele e devolvendo a vitalidade. Corrige as alterações decorrentes da falta da vitamina E. É um óleo naturalmente antioxidante, com boa penetração cutânea. Nutre e hidrata peles secas e rachadas, suavizando-as, sendo também excelente para a pele com problemas de eczema e psoríase.

Aplicado na pele seca e áspera, diariamente, devolve-lhe o brilho. Ajuda a hidratar naturalmente áreas secas como joelhos e cotovelos. Ajuda a curar e prevenir escaras e rachaduras, sendo ótimo para a prevenção de estrias.

Todos os tipos de pele se beneficiam das propriedades do óleo de germe de trigo, principalmente as peles maduras. Ótimo como óleo de massagem para o corpo e para acelerar cicatrização de feridas e queimaduras. Fortalece os vasos sanguíneos evitando a ocorrência de varizes e estrias. Bom para ser diluído, pois tem média oleosidade.

GIRASSOL

Helianthus annuus

O óleo é obtido da prensagem a frio. Contém alta concentração de vitamina E e B e minerais, sendo seu uso recomendado para peles delicadas e secas. Com elevado poder nutritivo, pode ser utilizado em contusões, feridas e esfolamentos. Tem ação emoliente e revitalizante. É facilmente absorvido, podendo ser usado por todos os tipos de pele. Suaviza e favorece a abertura dos poros. Tem média oleosidade. É um excelente óleo-base.

JOJOBA

Simmondsia chinensis

Penetra rapidamente na pele, nutrindo-a. Suavizante e hidratante para peles secas e maduras. Óleo de grande compatibilidade com a pele humana, confere-lhe maciez aveludada. Muito rico em vitamina E, auxilia no controle do acúmulo de sebo na acne vulgar, devolvendo a oleosidade natural da pele. Ajuda na cura de peles inflamadas ou de peles com psoríases ou qualquer forma de dermatites, sendo excelente para o tratamento e controle de peles com acne e oleosas.

É eficaz no tratamento da caspa, eliminando os acúmulos de agentes no couro cabeludo que podem proporcioná-la. Deixa o bulbo limpo e livre para o crescimento de novos fios. Ótimo para tratamento dos cabelos.

É um antioxidante natural, ajudando outros óleos a não rancificarem rapidamente, agindo como nenhum outro óleo no mundo. Utilizado para fazer óleos aromáticos, podendo ser usado quando diluído com óleo essencial, como perfume, e para tratamentos faciais. É excelente como coadjuvante em óleos de massagens, óleos de corpo e para tratamentos capilares.

Possui média oleosidade. É balanceador da pele, equilibrando-a. É particularmente indicado para peles secas. Por conter iodo, torna-se eficiente para emulsão de gorduras e como tônico cutâneo. É ótimo para dietas ou perda de peso. Deve ser diluído com outro carreador.

ROSAMOSQUETA

Rosa rubiginosa

É rico em ácido linoléico e vitamina C. Revitaliza a pele, auxiliando nas cicatrizações.

SEMENTE DE URUCUM

Bixa orellana

É um coadjuvante dos filtros solares devido a presença de carotenóides e de alta absorção pela pele.

SEMENTE DE UVA

Vitis vinífera

É um óleo leve, de absorção rápida. Excelente tanto para a pele facial quanto corporal. Benéfico para todos os tipos de pele. Regenera e mantém o tecido cutâneo, revitalizando-o. É adstringente leve e ajuda a tonificar a pele. É um óleo que não agrava peles acnéicas. É de grande utilidade na prevenção de estrias devido à elevada concentração de alfa-tocoferol. É um excelente óleo para massagens.



7.2 Outros carreadores

Nenhum dos carreadores para uso em aromaterapia deve conter óleo mineral ou derivados de petróleo, já que os mesmos são oclusivos e impermeabilizadores.

Algumas opções de carreadores para uso em tratamentos:

- . GEL
 - . CREME NEUTRO
 - . ARGILA
 - . LOÇÃO CREMOSA NEUTRA (sem óleo mineral)
 - . SAL DE BANHO
 - . SHAMPOO E CONDICIONADOR
 - . ÁGUA
 - . ESFOLIANTES
 - . PRODUTOS NATURAIS (frutas, mel, iogurte, açúcar, entre outros)
- (No caso de banhos, escalda-pés e manilúvios, a água funciona como carreador)



8. Algumas
dicas que
podem
ajudar
no seu
dia-a-dia

ALECRIM (Rosmarino)

O óleo essencial de Alecrim é bom para evitar queda de cabelo. Misture com óleo essencial de Cedro, dilua em óleo vegetal de Copaíba e massageie o couro cabeludo.

ANIS

Para preparar um excelente enxague bucal dilua uma gota de anis em uma colher de café de álcool de cereais e 50ml de água mineral.

BENJOIN

Para uma máscara tensora utilize uma gota de Benjoin diluído em uma colher de sopa de argila (preparada com água mineral).

BERGAMOTA

Excelente controlador de ansiedade, depressão e pânico para ser usado em aromatizador pessoal ou em ambiente.

CAMOMILA

Para as cólicas de um recém-nascido dilua uma gota de camomila romana em 10ml de óleo vegetal de Amêndoa doce e massagear a barriga.

CANELA DO CEILÃO

Para aromatizar a sua casa e trazer a sensação de aconchego, utilize a Canela do Ceilão combinada à Tangerina. Para um aroma adocicado troque a Tangerina por Benjoin.

CANELA DACHINA

Para aquecer os pés no inverno faça um escalda-pés com cinco gotas de canela em um bacia com dois litros de água quente.

CARDAMOMO

Se estiver com problemas digestivos, especialmente de fundo nervoso, faça uma massagem com duas gotas de Cardamomo em 10ml de óleo vegetal de Avelã.

CEDRO

Para evitar traças e umidade no armário, faça saquinhos de tule ou fralda de pano com pedacinhos de giz escolar e pingue algumas gotas de óleo de Cedro e coloque dentro do armário

CIPRESTE

Em caso de mau cheiro ou sudorese excessiva, prepare como desodorante para os pés, colocando 25 gotas de Cipreste em 90 ml de água deionizada e 10 ml de álcool de cereais.

CISTUS

Para um *lift* de emergência, use uma gota de Cistus em uma colher de clara de ovo bem batida. Deixe agir por 20 minutos. Retire com água fria.

CITRONELA

Para casas com muitos insetos misture a Citronela com Cedro e dilua no álcool de cereais e depois na água e limpe a casa.

COPAÍBA

Ótimo antiinflamatório, pode ser usado em banhos e em massagem local, diluído em óleo vegetal.

CORIANDRO

Ótimo desodorante axilar: dilua 25 gotas de Coriandro e 15 gotas de Lavanda em 30g de bicarbonato de sódio. Pode ser usado como pó ou se preferir dilua com água e faça um spray.

CRAVO

Faça um escalda-pés com três gotas de óleo de Cravo diluídas em uma colher de sopa de óleo vegetal e dilua em dois litros de água quente, para eliminar dores nas pernas e ativar a circulação

ERVA-DOCE

Bom óleo para prisão de ventre. Faça uma mistura de 10 ml de óleo vegetal de Avelã com três gotas de óleo essencial de Erva-doce. Faça uma massagem abdominal no sentido horário.

EUCALIPTO CITRIODORA

Faça um escalda-pés para eliminar fungos e pés de atleta. E também para eliminar odores indesejáveis.

EUCALIPTO GLÓBULOS

Indicado para sinusite. Faça uma inalação caseira no chuveiro, pingando cinco gotas do óleo essencial após ligar a água quente. Ou coloque cinco gotas dentro de uma bacia com água quente e faça uma "cabaninha", respirando o vapor sem encostar na água quente. Desta forma, tenha cuidado para não queimar os olhos e o rosto.

GENGIBRE

O Gengibre é ótimo no tratamento de inflamações da garganta. Faça uma compressa com: água morna, uma colher de café de álcool e duas gotas do óleo essencial. Molhe um lenço nesta mistura e enrole no pescoço. Ou prepare em óleo vegetal (cinco gotas em um colher de sopa de óleo vegetal), passe no pescoço e enrole o lenço.

GERÂNIO

Considerado o óleo feminino. Ele pode ser utilizado nas diversas formas de aplicação, para TPM, menopausa, celulite, edemas e depressão.

GRAPEFRUIT

Ótimo para fazer uma massagem e evitar os problemas de *jet lag* (fuso horário) que as viagens muito longas ocasionam. Misture cinco gotas de óleo essencial em 20 ml de óleo vegetal. Use como óleo pós-banho.

HO LEAF

Aromatize o ambiente com este óleo essencial quando estiver com crises de ansiedade. Ele é um ótimo ansiolítico.

HORTELÃ DO BRASIL

Para refrescar em épocas quentes ou de clima seco. Coloque cinco gotas de óleo essencial dentro de uma bacia com água e deixe no ambiente, ou aromatize a casa.

HORTELÃ-PIMENTA

Para enxaqueca, para ter ânimo e acordar nos dias de muito cansaço. Faça inalação com uma gota de óleo essencial em um lenço ou pingue cinco gotas no chão do chuveiro.

JASMIN

É o rei das flores. Desperta o lado intuitivo e traz otimismo e auto-estima. Prepare um óleo para massagem com 20 ml de óleo vegetal com três gotas de óleo essencial. Esta mistura também pode ser utilizada como perfume.

JUNÍPERO

Use para desintoxicação do organismo por meio de massagem com 20 ml de óleo vegetal com cinco gotas de óleo essencial. Bom para eliminar toxinas e gordura localizada.

LARANJA

Considerado o óleo da alegria, pois tem efeito balanceador, trazendo o bem-estar. Prepare óleos para massagens e banhos ou aromatize o ambiente.

LAVANDA

Um dos óleos básicos do kit SOS, indicado para cortes, queimaduras, espinhas, picadas de insetos, entre outros. Pingue uma gota de óleo no local afetado.

LEMONGRASS

Ideal para os dias pós-festas. Para curar a ressaca, pingue dez gotas do óleo essencial em uma jarra de água e após o banho da manhã, enxágüe-se com esta água ou em um banho de banheira.

LIMÃO

Bom para gordura localizada. Faça uma esfoliação durante o banho, nas áreas afetadas, com 15 ml de óleo vegetal, uma colher de sopa de sal marinho fino e cinco gotas de óleo essencial.

LIMETTE

Ideal para edemas. Em massagem com movimentos de drenagem linfática, utilize 20 ml de óleo vegetal com cinco gotas de óleo essencial.

LOURO

Você pode fazer um óleo para massagem com 20 ml de óleo vegetal e cinco gotas de óleo essencial de Louro para minimizar a celulite.

MANDARINA

Super indicado para utilizar após grandes períodos de doenças. Faça a aromatização do ambiente para auxiliar a recuperação e levantar o astral.

MANJERICÃO

Calmante do sistema nervoso central, melhora a fadiga. Aromatize o quarto com algumas gotas de manjeriço em momentos de crise. É bom também para picadas de inseto em uso tópico.

MANJERONA

Ótimo relaxante nervoso e clássico para tratamento de insônia aguda. Para isso, basta pingar uma gota do óleo essencial puro na sola de cada pé antes de dormir e massageá-los. Bons sonhos!

MIRRA

Bom para as fases de TPM. Faça um óleo de massagem com duas gotas de Mirra com 15 ml de óleo vegetal e massageie a região do abdômen para aliviar sintomas como cólica e para ajudar na menstruação.

NÉROLI

Grande benefício para a pele. Para rejuvenescer, principalmente pele sensível ou irritada, misture uma gota do óleo essencial em 15 ml de óleo vegetal e passe no corpo.

NOZ-MOSCADA

Ótimo para casos de nevralgia, reumatismo e dores em geral. Prepare um óleo para uso local (30 ml de óleo vegetal e nove gotas de óleo essencial) e massageie o local dolorido.

OLÍBANO

Um dos óleos mais indicados para a inspiração e abertura do terceiro olho, ótimo para meditação e para trabalhar a espiritualidade. Aromatize o ambiente.

PALMAROSA

Prepare um banho digno de rei e rainha. Acrescente na banheira este óleo essencial e coloque pétalas de rosa. Ele hidratará e relaxará o corpo e a mente.

PATCHOULI

Desperta a sensualidade e vitalidade. Prepare um óleo de massagem, diluindo o mesmo em óleo vegetal (para 30ml coloque quinze gotas de óleo essencial de Patchouli). Se quiser, combine com Ylang ylang. Experimente uma massagem a dois!

PAU ROSA

Prepare o banho de seu cachorro com este óleo essencial ou um spray (para 50 ml de água mineral, coloque 25 gotas de óleo essencial) para usar na escovação. Além de um pêlo lindo, o cão ficará relaxado!

PETITGRAIN

Para maior aceitação de si mesmo e encorajamento de comunicação e expressão em público, borrife este óleo no ambiente ou em um aromatizador pessoal.

PIMENTA-NEGRA

Devido às propriedades antivirais e por baixar a febre este óleo é indicado, utilizando compressas frias, mas não geladas, utilizando uma gota em aproximadamente 200ml de água. Aplicar nas pernas e têmporas.

PINHO

Para trabalhar o desapego e positividade, inale este óleo ou aromatize a casa.

ROSA

Maravilhosa para tratamentos faciais, despertando a sensualidade e nutrindo a pele e o espírito. Prepare sua máscara facial com duas colheres de sopa de mel e duas gotas de óleo essencial de Rosa. Aplique e deixe por vinte minutos. Retire com água morna.

SÁLVIA ESCLAREIA

Para dias de TPM (tensão pré-menstrual) quando o ânimo está mais em baixa a Sálvia é uma boa solução. Além de ser fitohormônio, é estimulante e revitalizante. Faça uma inalação ao levantar ou use diluído em água, como enxague no banho.

SÂNDALO

Para meditação, relaxamento e busca de serenidade. Aromatize o local com o mesmo.

TANGERINA

Ótimo para convalescência o corpo e a mente após um período de gripe. Aromatize o ambiente ou faça inalação em um lenço com o óleo de Tangerina pois ele ajuda a estimular o apetite e organizar a mente.

TEA TREE

Para qualquer tipo de micose ou fungo este óleo é o mais indicado e poderoso. Coloque uma gota deste óleo sem diluição diretamente no local afetado. Limpar bem a área antes de aplicar e deixar a mesma sempre seca.

TOMILHO

Para aumentar a imunidade (sistema imunológico) faça um escalda-pés com o mesmo, colocando 15 gotas em uma bacia com água morna ou quente.

VERBENA

Excelente para melhorar problemas digestivos decorrentes de estresse. Prepare um banho ou óleo para massagem com cinco gotas deste óleo combinado a dez gotas do óleo de Lavanda.

VETIVER

Conhecido na Índia como óleo da traqüilidade, abundância e sucesso. Use uma gota do mesmo em um aromatizador pessoal ou na meditação matinal, antes de uma reunião de negócio ou entrevista de emprego.

YLANG YLANG

Para dar brilho e aumentar o crescimento dos cabelos, acrescente 25 gotas em 100ml de seu condicionador ou creme de pentear.



By Samia Aromaterapia®

www.bysamia.com.br

R. Des. do Vale, 243

São Paulo - SP - 05010-040

Tel (011) 3679-8001/3868-4485

9. BIBLIOGRAFIA

Livros

BERWICK, Ann. Aromaterapia holística. Editora Record/Nova Era: 2002.

BIRABÉN, Victoria. Aromaterapia – o poder terapêutico dos óleos essenciais. Editora Gente: 1997.

BROWN, Denise Whichello. *Aromatherapy*. Editora Teach Yourself books: 1996.

CLOSE, Barbara e MASLINE Shelagh Ryan. *Aromatherapy – The A – Z Guide to healing with essential oils*. Editora A Dell Book: 1997.

CUNNINGHAM, Scott. *Inciensos, Aceites e Infusiones – Recetario Magico*. Ed. Llewellyn Español: 1999.

CUNNINGHAM, Scot. *Enciclopedia de las Hierbas Magicas*. Ed. Llewellyn Español: 1999.

CUNNINGHAM, Scott. *Magical Aromatherapy*. Ed. Llewellyn Publications: 2000.

DAVIS, Patricia. *Aromatherapy an A-Z*. Ed. Saffron Walden: 2000.

DODT, Colleen K. *The Essentil Oils Book*. Ed. Storey Books: 1996.

FRANCETICH, Henrique. Perfumes – A terapia da astrologia aromaterapêutica. Editora Madras: 1999.

HUDSON, Clare Maxwell. Aromaterapia e Massagem. Editora Vitória Régia: 2000.

JUNIUS, Manfred M. *The Pratical Handbook of Plant Alchemy*. Ed. Healing Arts Press: 1993.

KELLER, Erich. *Aromatherapy handbook for beauty, hair, and shin care*. Healing Arts Press: 1991.

LAVABRE, Marce. Aromaterapia – A cura pelos óleos essenciais. Nova Era: 1990.

LUNNY, Vivian. *Complementary Health, Aromatherapy*. Ed. Smithmark: 1997.

LAWLESS, Julia. *The illustrated encyclopedia of Essential Oils. The bridgewater book company limited*: 1999.

WORDWOOD, Susan. Aromaterapia – Um guia de A-Z para óleos essenciais. Editora Best Seller: 1995.

WNF - Matéria Médica

Sites

www.floracopeia.com/

www.wnf.com.br/

www.aromaterapia.org.br/

www.naturopatch.com/index.php

www.naha.org/

www.plantamed.com.br/

www.bioessencia.com.br

www.rhrcosmeticos.com.br/aromaterapia

